

Campylobacter

داء الجراثيم المائلة

Arabic

ما هو داء الجراثيم المائلة؟

ويتعين دائماً اعتبار الأطعمة النيئة على أنها ملوثة، وينبغي التعامل معها وتخزينها بشكل مستقل عن الأطعمة المطبوخة أو الجاهزة للأكل.

داء الجراثيم المائلة هو نمط من أنماط التهاب المعدة والأمعاء (Gastroenteritis) يسببه الجرثوم المائل.

الانتقال من شخص إلى شخص آخر

إذا لم يتم الأشخاص المصابون بالجراثيم المائلة بغسل أيديهم بعد استعمال المرحاض، حينذاك يمكن أن تنقل الأيدي الملوثة الجراثيم إلى السطوح والأشياء التي سوف يلمسها أشخاص آخرون. ويمكن أن تنقل الأيدي الملوثة الجراثيم إلى الأطعمة التي قد يقوم أشخاص آخرون بتناولها.

ويمكن أن يصاب أي شخص بداء الجراثيم المائلة، ولكنه أكثر شيوعاً عند الأطفال دون الخامسة من العمر وعند الشباب. وتكون الأعراض أكثر حدة عند المسنين والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية.

ما هي أعراض داء الجراثيم المائلة؟

ويمكن أن تتلوث الأيدي بالجراثيم عند قيام الشخص بتغيير حفاظات طفل مصاب بداء الجراثيم المائلة.

إن أكثر الأعراض شيوعاً لداء الجراثيم المائلة هو الإسهال (الذي قد يحتوي على الدم أو المخاط)، والحمى، والمغص المعدي، والغثيان، والتقيؤ.

ويمكن أن يحمل البشر والحيوانات في برازهم الجراثيم المائلة دون وجود أية أعراض لديهم. ويمكن أن ينقل هؤلاء الناس وهذه الحيوانات المرض إلى الآخرين.

وتستغرق فترة يومين إلى ثلاثة أيام لتصبح مريضاً بعد دخول الجرثومة عن طريق الفم.

ويمكن أيضاً أن تقوم الحيوانات الأليفة وحيوانات المزارع والمياه الملوثة بنشر الجراثيم المائلة.

أين توجد الجراثيم المائلة؟

أعتقد أنني قد أكون مصاباً بداء الجراثيم المائلة - ما الذي يتعين علي فعله؟

توجد الجراثيم المائلة عند الحيوانات مثل الدجاج، والطيور، والماشية، والحيوانات الأليفة ومن ضمنها صغار الكلاب والقطط.

كيف ينتشر داء الجراثيم المائلة؟

إذا كانت توجد لديك أعراض داء الجراثيم المائلة قم بإبلاغ طبيبك عنها فوراً.

يحصل داء الجراثيم المائلة عند دخول الجراثيم المائلة عن طريق الفم، ويمكن أن يحصل ذلك بواسطة أي من الطرق التالية:

هل أستطيع الاستمرار في مزاولتي عملي؟

الطهي غير الكافي

يجب على المتعاملين مع الأطعمة، والعاملين في مراكز رعاية الأطفال، والعاملين في مجال الرعاية الصحية، المصابين بداء الجراثيم المائلة الانقطاع عن العمل إلى حين توقف الأعراض.

توجد الجراثيم المائلة في كثير من الأحوال في اللحوم غير المطبوخة وعلى الأخص الدجاج. عندما يكون اللحم غير مطبوخ بشكل كاف فإن الجراثيم قد تبقى حية وتصيب الأشخاص الذين يتناولون الطعام. قد يتلوث أحياناً الحليب غير المبستر بالجراثيم المائلة.

ويجب على الأطفال المصابين عدم الذهاب إلى مراكز رعاية الأطفال، ورياض الأطفال، والمدارس، إلى حين توقف الأعراض.

التلوث التبادلي

التلوث التبادلي هو نشر الجراثيم من شيء ملوث بالجراثيم إلى شيء آخر غير ملوث.

كيف يمكنني منع نقل المرض إلى عائلتي؟

- ضع الأطعمة المطبوخة في الثلاجة خلال ساعة بعد طبخها.
- ضع الأطعمة النيئة في الثلاجة تحت الأطعمة المطبوخة أو الجاهزة للأكل لمنع التلوث المتبادل.
- قم بتخزين الأطعمة في وسط درجة حرارته أقل من ٥ درجات مئوية أو أكثر من ٦٠ درجة مئوية لمنع نمو الجراثيم.
- اغسل الخضروات النيئة بشكل جيد قبل أكلها.
- أعد تسخين الأطعمة إلى أن تصل درجة الحرارة الداخلية للأطعمة إلى ٦٠ درجة مئوية على الأقل.
- قم بحماية الأطعمة من الحشرات، والقوارض، والحيوانات الأخرى.

ملاحظة لمستعملي الميكروويف

عند استعمال الميكروويف اقرأ بعناية تعليمات الشركة المصنعة، وتقيّد بالأوقات المحددة لبقاء الأطعمة داخل الميكروويف لضمان أنها قد طبخت تماماً قبل أكلها.

التنظيف المنزلي

يجب تنظيف الحمامات والمراحيض باستمرار لتجنب نشر الجراثيم. وأعط انتباهاً خاصاً للسطوح مثل مقاعد المراحيض، والمقابض، والحنفيات، ومناضد تغيير حفاضات الأطفال.

المياه الواردة من مصادر غير معالجة

قد تكون المياه التي ترد مباشرة من البحيرات أو الأنهار ملوثة لذلك يجب غليها قبل الشرب.

ملاحظة: إذا كنت تعتقد أن الطعام هو مصدر مرضك، فإنه من الضروري أن تقوم بإبلاغ الدائرة الصحية في بلدتك المحلية بأسرع وقت ممكن. احتفظ بأية أطعمة متبقية تعتقد أنها تسببت بمرضك.

للحصول على المزيد من المعلومات اتصل هاتفياً بوحدة الأمراض السارية، دائرة الخدمات البشرية على الرقم 9637 4000 (03).

منشورات قسم الصحة العامة.

من الأهمية بمكان أن لا يقوم الأشخاص المصابون بداء الجراثيم المائلة أو التهاب المعدة والأمعاء بتحضير أو التعامل مع الأطعمة التي سوف يقوم أشخاص آخرون بتناولها، وأن لا يقوم أي شخص بمشاركتهم استعمال مناشفهم أو مناشف الوجه خاصتهم.

كيف أنفادي الإصابة بداء الجراثيم المائلة؟

غسل اليدين بعناية

ينبغي على كل شخص غسل يديه بعناية باستعمال الصابون والماء الساخن الجاري لمدة عشر ثوان على الأقل:

- قبل تحضير الأطعمة.
- خلال الفترات التي تفصل بين التعامل مع الأطعمة النيئة والأطعمة الجاهزة للأكل.
- قبل الأكل.
- بعد استعمال المراحيض أو تغيير حفاضات الأطفال.
- بعد التدخين.
- بعد استعمال المحارم أو المحارم الناعمة.
- بعد العمل في الحديقة.
- بعد اللعب مع الحيوانات الأليفة.

يتعين على المتعاملين مع الأطعمة استعمال المحارم الورقية التي ترمى بعد الاستعمال أو استعمال النشافات الكهربائية لتجفيف أيديهم.

التخزين والتعامل الآمن مع الأطعمة

- لا تستعمل مع الأطعمة المطبوخة نفس الأدوات (الملاقط، والسكاكين، ومسطحات القطع الخشبية) التي استعملت مع الأطعمة النيئة، إلا إذا تم غسلها بعناية بين الاستعمالات.
- حافظ على بقاء كافة سطوح ومعدات المطبخ نظيفة.
- قم بإزالة الجليد عن الأطعمة المجمدة بوضعها على الرفوف السفلى للثلاجة أو استعمال الميكروويف.
- اطبخ الأطعمة النيئة جيداً.