

Salmonellosis

داء السلمونيلا

Arabic

ما هو داء السلمونيلا؟

داء السلمونيلا هو نمط من أنماط التهاب المعدة والأعما (Gastroenteritis) تسببه جرثومة (عصية) السلمونيلا.

ويمكن أن يصاب أي شخص بداء السلمونيلا، 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 السلمونيلا؟

إن أكثر أعراض داء السلمونيلا شيوعاً هي الإسهال (الذي قد يحتوي على الدم أو المخاط)، والحمى، والمغص المعدي، والغثيان، والتقيؤ.

وتستغرق عادة مدة ١٢ إلى ٣٦ ساعة لتصبح مريضاً بعد دخول الجراثيم عن طريق الفم.

ويستمر المرض عادة لبضعة أيام، ولكن جراثيم السلمونيلا قد يستمر وجودها في البراز لبضعة أسابيع أو لمدة أطول من ذلك.

أين توجد السلمونيلا؟

توجد جراثيم السلمونيلا عند الإنسان، وعند الحيوانات المتوحشة والأليفة، وحيوانات المزارع، والطيور وعلى الأخص الدجاج.

كيف ينتشر داء السلمونيلا؟

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

الطهي غير الكافي

توجد جراثيم السلمونيلا في كثير من الحالات في اللحوم غير

المطبوخة وعلى الأخص الدجاج. عندما يكون اللحم النيء معداً للاستهلاك البشري وغير مطبوخ بشكل كاف فإن الجراثيم قد تبقى حية وتصيب الأشخاص الذين يتناولون الطعام.

قد يتلوث البيض أحياناً بجراثيم السلمونيلا.

التلوث التبادلي

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

ويمكن أن تنتشر السلمونيلا عند قيام أطعمة نيئة ملوثة بالجراثيم بتلويث أطعمة جاهزة للأكل.

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

الانتقال من شخص إلى شخص آخر

إذا لم يحم الأشخاص المصابون بجراثيم السلمونيلا بغسل أيديهم بعد استعمال المراض، حينذاك يمكن أن تنتقل الأيدي الملوثة بالجراثيم إلى السطوح والأشياء التي سوف يلمسها أشخاص آخرون. ويمكن أن تنتقل الأيدي الملوثة بالجراثيم إلى الأطعمة التي قد يقوم أشخاص آخرون بتناولها.

ويمكن أن تنتقل الأيدي بالجراثيم عند قيام الشخص بتغيير حفاضات طفل مصاب بداء السلمونيلا.

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

ويمكن أيضاً أن تقوم الحيوانات الأليفة وحيوانات المزارع والمياه الملوثة بنشر جراثيم السلمونيلا.

أعتقد أنني قد أكون مصاباً بداء السلمونيلات ما الذي يتعين علي فعله؟

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

هل أستطيع الاستمرار في مزاولة عملي؟

يجب على المتعاملين مع الأطعمة، والعاملين في مراكز رعاية الأطفال، والعاملين في مجال الرعاية الصحية، المصابين بداء السلمونيلات الانقطاع عن العمل إلى حين توقف الأعراض. ويجب على الأطفال المصابين عدم الذهاب إلى مراكز رعاية الأطفال، ورياض الأطفال، والمدارس، إلى حين توقف الأعراض.

كيف يمكنني منع نقل المرض إلى عائلتي؟

من الأهمية بمكان أن لا يقوم الأشخاص المصابون بداء السلمونيلات 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 أتفادى الإصابة بداء السلمونيلات؟

غسل اليدين بعناية

ينبغي على كل شخص غسل يديه بعناية باستعمال الصابون والماء الجاري الساخن 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 حفاظات 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.
- ضع الأطعمة المطبوخة في الثلاجة خلال ساعة بعد طبخها.
- ضع الأطعمة النيئة في الثلاجة تحت الأطعمة المطبوخة أو الجاهزة للأكل لمنع التلوث التبادلي.
- قم بتخزين الأطعمة في وسط درجة حرارته أقل من 5 درجات مئوية أو أكثر من 60 درجة مئوية لمنع نمو الجراثيم.
- اغسل الخضروات النيئة بشكل جيد قبل أكلها.
- أعد تسخين الأطعمة إلى أن تصل درجة الحرارة الداخلية للأطعمة إلى 60 درجة مئوية على الأقل.
- قم بحماية الأطعمة من الحشرات، والقوارض، والحيوانات الأخرى.

ملاحظة لمستعملي الميكروويف

عند استعمال الميكروويف اقرأ بعناية تعليمات الشركة المصنعة، وتقييد 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 حفاظات 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 بلديتك المحلية بأسرع وقت ممكن. احتفظ بأية أطعمة متبقية التي 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.