ARLINGTON VIRGINIA
Public Health

ሳልሞኔሎሲስ (SALMONELLOSIS)

በባክቴሪያ የሚመጣ የምግብ መመረዝ (salmonellosis) ምንድን ነው?

ይህ የምግብ መመረዝ *Salmonella* ተብሎ በሚጠራ ባክቴሪያ የሚመጣ በሽታ ነው። አብዛኛውን ጊዜ አንጀትን (የሆድ እቃን) የሚያጠቃ ሲሆን ከበርካታ ቀናት እስከ ሳምንት ድረስ የሚቆይ ህመም ያስከትላል። *Salmonella* ባክቴሪያ ወደ ደም ከተሠራጨ፣ ይበልጥ ከበድ ያለ ህመም ያስከትላል።

በምግብ መመረዝ በሽታ የሚያዘው ማነው?

ማናቸውም ሰው በምግብ መመረዝ በሽታ ሊያዝ ይችላል፣ ነገር ግን ህጻናት፣ እድሜያቸው የገፉ አረጋዊያን እና ደካማ በሽታ የመቋቋም አቅም ያላቸው ሰዎች ከባድ ለሆነ ህመም የመጋለጥ እድላቸው ከፍ ያለ ነው።

Salmonella ባክቴርያ የሚሰራጨው እንዴት ነው?

Salmonella በሽታ እንዲያስከትል የግድ መዋጥ አለበት። ባክቴርያው ለምግብነት ለመጠቀም በምናሳድጋቸው እንስሳት (ለምሳሌ በዳሮ፣ በአሳማዎች፣ በላሞች)፣ በቤት እንስሳነት በምናሳድጋቸው እንስሳት (ለምሳሌ እንሽላሊት፣ አሌዎች፣ ጫጩቶች፣ ዳክዬዎች፣ ውሻዎች እና ድመቶች) እዳሪ ውስጥ እና በበሽታው በተያዙ ሰዎች ውስጥ ሊገኝ ይችላል። ከዚያ ይህ እዳሩ ጥሬ ስጋን፣ የዶሮ ስጋን፣ ፓስቸራይዝድ ያልተደረገ ወተትን እና የአይብ ምርቶችን እና ሌሎች ምግቦችን ሊበክሉ የሚችሉ ሲሆን ሰዎችም እነዚህን የተበከሉ ምግቦች በመመገብ ሊታመሙ ይችላሉ። በበሽታው የተያዙ ሰዎች ወደመታጠቢያ ቤት ከገቡ በኋላ ወይም እንስሳትን ከነኩ በኋላ እጃቸውን በአግባቡ ሳይታጠቡ ሌሎች ሰዎች ወደአፋቸው ሊሏቸው የሚችሏቸውን ነገሮች (ለምሳሌ ምግብ፣ አሻንጉሊት) በእጃቸው ከነኩ ባክቴርያውን ሊያሰራጩ ይችላሉ።

የምግብ መመረዝ በሽታ ምልክቶች ምን ምንድን ናቸው?

የምግብ መመረዝ በሽታ ምልክቶች ተቅማጥን (ደም የሌለው)፣ የሆድ ቁርጠትን፣ ራስ ምታትን፣ ትኩሳትን እና አልፎ አልፎ ወደላይ ማለትን ያካትታሉ።

ምልክቶቹ በምን ያህል ፍጥነት ይታያሉ?

ሰዎች ለበሽታው ከተጋለጡ በኋላ ምልክቶቹ በአይነተኝነት ከስድስት ሰዓት እስከ ሶስት ቀናት ወይም ከዚያ በላይ በሆነ ጊዜ ውስጥ ይታያሉ፣ ነገር ግን አብዛኛውን ጊዜ ምልክቶቹ የሚታዩት ሰዎች ለበሽታው ከተጋለጡ በኋላ ከ12-36 ሰዓት ውስጥ ይታያሉ።

በምግብ መመረዝ በሽታ መያዝን ማረጋገጥ የሚቻለው እንዴት ነው?

አንድ ሰው በምግብ መመረዝ በሽታ መያዙን ማረጋገጥ የሚቻለው በሰገራ ላይ በሚደረግ የቤተሙከራ ምርመራ ነው።

ለምግብ መመረዝ በሽታ የሚሰጠው ህክምና ምንድን ነው?

በምግብ መመረዝ በሽታ የተያዙ አብዛኛዎቹ ሰዎች ያለምንም ህክምና ከበሽታው ያገግማሉ። ተቅማጥ ያለባቸው ሰዎች በሰውነታቸው ውስጥ ያለውን ፈሳሽ ከማጣጥ ለመከላከል ብዙ ፈሳሽ መጠጣት አለባቸው። ከቀላል እስከ መካከለኛ ለሆነ ህመም አንቲባዮቲክስ እና የተቅማጥ መከላከያ መድሃኒቶች እንዲወሰዱ አይመከርም። በከባድ የምግብ መመረዝ በሽታ የተያዙ ሰዎች በደም ስር የሚሰጡ (I.V.) ፈሳሾችን እና አንቲባዮቲክስ መድሀኒቶችን ለማግኘት ሆስፒታል መግባት ሊያስፈልጋቸው ይችላል።

የምግብ መመረዝ በሽታን መከላከል የሚቻለው እንዴት ነው?

የእጅ ንጽህናን መጠበቅ

ከምግብ ዝግጅት በፊት እና በኋላ እና መጸዳጃ ቤት ከተጠቀሙ ወይም ሽንት ጨርቅ ከቀየሩ በኋላ እጅን በሳሙና እና በሞቀ ውሃ በደንብ መታጠብ።

*ደህንነቱ የተጠበቀ የምግብ አያያዝ**

** ምግብ ቤቶች ወቅታዊውን ደህንነቱ የተጠበቀ የምግብ አያያዝ መመሪያን መከተል አለባቸው - በአሁኑ ወቅት ያለው የ2022 FDA Food Code* (https://www.fda.gov/food/fda-food-code/food-code-2022)

- በቀላሉ የሚበላሹ ምግቦችን በፍጥነት ማዝቀዣ ውስጥ ማስገባት፤ ምግቦችን በቤት ውስጥ የሙቀት መጠን መያዝን/ማቆየትን መቀነስ።
- ሁልጊዜም ጥሬ የሆኑ የዶሮ ምርቶችን፣ የበሬ ስጋ፣ የአሳማ ስጋን እና የእንቁላል ምርቶችን እንደተበከሉ በመቁጠር ማከም።
- ጥሬ ስጋ በሚገዛበት የገበያ ቦታ በፕላስቲክ ከረጢት በመጠቅለል ፈሳሽ በግሮሰሪ ጋሪ ላይ ሌሎች ምግቦች ላይ እንዳይንጠባጠብ መከላከል።
- ጥሬ ወይም በአግባቡ ያልበሰሉ እንቁላሎችን (ወይም በጥሬ እንቁላል የተዘጋጁ ምግቦችን፣ የዶሮ ምግቦችን እና ስጋ መመገብን ማስወገድ።
- ጥሬ (ፓስቸራይዝድ ያልሆነ) ወተት መጠጣትን ማስወገድ።
- የበሰሉ ምግቦች በተለይም ማይክሮዌቭ ሲጠቀሙ ትክክለኛው የውስጥ የሙቀት መጠን ላይ መድረሳቸውን ማረጋገጥ። ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ስለምግብ ደህንነት ዘዴዎች የCDCን ገጽ (https://www.cdc.gov/foodsafety) ይመልከቱ።
- ከመመገብዎ ወይም ከመቁረጥዎ በፊት ጥሬ ፍራፍሬዎችን ወይም አትክልቶችን ይጠቡ።
- በእያንዳንዱ ጊዜ ጥቅም ላይ ከዋለ በኋላ የምግብ መክተፊያዎችን፣ ካውንተሮችን እና የምግብ ማብሰያ እቃዎችን ከበሽታ አማጪዎች ያጽዱ (በአንድ ጋሎን ውሃ 1 የሻይ ማንኪያ ፈሳሽ የቤት ውስጥ ብሊች ውጤታማ ነው -የማጽጃ ውህዱን በየቀኑ ያዘጋጁ)። አያለቅልቁት። በአየር እንዲደርቅ ይተዉት።

ከቨርጂንያ ጤና መምሪያ የምግብ መመረዝ በሽታ (Salmonellosis) ወረርሺኝ የመረጃ ቅጽ ተሸሽሎ የተወሰደ (መስከረም 2018)
https://www.vdh.virginia.gov/epidemiology/epidemiology-fact-sheets/salmonellosis/

ARLINGTON VIRGINIA Public Health

ሳልሞኔሎሲስ (SALMONELLOSIS)

ከእንስሳት ጋር የሚደረግ ንክኪ

- ለትናንሽ ህጻናት ለማዳ የቤት እንሰሳ አድርገን የምናሳድጋቸውን ጫጩቶች፣ ዳክዬዎች፣ ኤሊዎች እና ሌሎች ተሳቢ እንስሳትን ያስወግዱ።
- ህጻናት የእንስሳት ምግብ ወይም መድህኒቶችን እንዲይዙ አይፍቀዱ።
- ህጻናትን ከእንስሳት (ለምሳሌ ከጥጆቾች፣ ከበጎች፣ ከፍየሎች፣ ወዘተ) ጋር ንክኪ ሊፈጥሩ በሚችሉባቸው ቦታዎች በእርሻዎች፣ የለማዳ እንስሳት መጠበቂያ ቦታዎች እና በሌሎች አካባቢዎች በጥንቃቄ ይጠብቋቸው።
- ህጻናት እንስሳትን ከነኩ በኋላ እጃቸውን መታጠባቸውን ያረጋግጡ።

በበሽታው የተያዘ ሰው Salmonella ባክቴርያን ለምን ያህል ጊዜ ተሸክሞ ሊቆይ ይችላል?

አብዛኛዎቹ ሰዎች ከታመሙ በኋላ ባክቴርያውን ከበርካታ ቀናት እስከ በርካታ ሳምንታት ድረስ ተሸክመው ይቆያሉ። በበሽታው ከተያዙ ሰዎች ውስጥ በጣም ጥቂት መቶኛ የሚሆኑት ባክቴርያውን ለአንድ አመት ከዚያ በላይ ለሆነ ጊዜ ተሸክመው ይቆያሉ።

በበሽታው የተያዘ ሰው ከስራ ወይም ከትምህርት ቤት መገለል አለበት?

ተቅማጥ ያለባቸው ሰዎች በምግብ አዘጋጅነት መስራት ወይም ለህጻናት እና ለታማሚዎች ክብካቤ ማድረግ የለባቸውም። ተቅማጥ ያለባቸው ህጻናት ወደህጻናት ማቆያ ወይም ትምህርት ቤት መሄድ የለባቸውም። አብዛኛዎቹ በበሽታው የተያዙ ሰዎች ተቅማጥ ሲቆምላቸውመጸዳጃ ቤት ከተጠቀሙ በኋላ ተጠንቅቀው እጃቸውን የሚታጠቡ ከሆነ ወደስራ ወይም ወደ ትምህርት ቤት ሊመለሱ ይችላሉ። በአንዳንድ ሁኔታዎች በSalmonella የተያዙ ሰዎች ምልክት ባይታይባቸውም፣ Salmonella በሰገራቸው ውስጥ መታየቱ እስከሚያበቃ ድረስ ከፍተኛ ስጋት ከሚፈጥሩ አካባቢዎች መገለል አለባቸው። በSalmonella የተያዙ ከፍተኛ ስጋት በሚፈጥሩ አውዶች ውስጥ ያሉ ሰዎች ወደነዚያ አውዶች ውስጥ ያለምንም ስጋት መመለስ የሚችሉበትን ጊዜ በተመለከተ በሚደረግ ውይይት ላይ Arlington County Public Health መሳተፍ አለበት (ወደዚህ ቁጥር ይደውሉ 703-228-5200፣ አማራጭ #1፣ እና የእለቱን ነርስ ይጠይቁ)።

ስለምግብ መመረዝ በሽታ ተጨማሪ መረጃ ማግኘት የምችለው እንዴት ነው?

- በሽታውን በተመለከተ ስጋት ካለዎት፣ የህክምና አቅራቢዎን ያናግሩ።
- የአርሊንግተን ካውንቲ የህዝብ ጤና ተላላፊ በሽታ ፕሮግራም (Arlington County Public Health Communicable Disease Program) ድረገጽን ይጎብኙ (https://www.arlingtonva.us/Government/Programs/Health/Public-Health/Communicable-Disease-Programs)።
- የሚጠረጠርን ምግብ ወለድ ህመም ሪፖርት ለማድረግ My Meal Detective ድረገጽን ይጎብኙ (https://redcap.vdh.virginia.gov/redcap/surveys/?s=PJACE4A4EY)።
- የምግብ መመረዝ በሽታን በተመለከተ የሲዲሲ ድረገጽን ይጎብኙ (https:/www.cdc.gov/salmonella/index.html)።

ARLINGTON VIRGINIA
Public Health
2100 Washington Boulevard
Arlington, VA 22204
ወደዚህ ቁጥር ይደውሉ 703-228-5200፣ አማራጭ #1፣ እና የእለቱን ነርስ ይጠይቁ
www.arlingtonva.us

ከቨርጂንያ ጤና መምሪያ የምግብ መመረዝ በሽታ (Salmonellosis) ወረርሺኝ የመረጃ ቅጽ ተሸሽሎ የተወሰደ (መስከረም 2018)
https://www.vdh.virginia.gov/epidemiology/epidemiology-fact-sheets/salmonellosis/