

# 彎曲桿菌： 你需要瞭解的常識

在澳大利亞，彎曲桿菌是導致食品傳播疾病的最常見的原因之一。

彎曲桿菌沾在食物上，看不見，聞不到，甚至吃不出它的味道。但是如果你感染了彎曲桿菌，你是忘不掉的。

## 什麼是彎曲桿菌？

彎曲桿菌是一種鮮為人知的經食物傳播的細菌，類似於沙門氏菌。

彎曲桿菌有時會引發腸易激綜合症和反應性關節炎。偶爾它還會導致格林-巴利綜合症 – 一種癱瘓症。

## 你怎麼會感染到這種細菌？

在多數情況下，彎曲桿菌感染與吃生禽肉或未煮熟的家禽肉有關，或與交叉污染有關。

將生家禽肉及其汁液與任何熟食或即時食品以及新鮮果蔬分開存放是十分重要的。

彎曲桿菌還可能從未經巴氏滅菌的牛奶，未經處理的水中或寵物和其他動物身上發現。

## 怎樣預防彎曲桿菌

保護你和你的家人最簡單的方法就是：在每次準備生家禽肉時，請務必遵照我們的四項食品安全小貼士。

遵照我們的四項食品安全小貼士，預防食物傳播的彎曲桿菌

最易感染的年齡組

60+ 低於 5s



230,000  
病例/年



3200

例病人因感染食物傳播的彎曲桿菌而住院治療



在澳大利亞每年為治療食品傳播的疾病要耗費社會

12.5 億澳元



## 彎曲桿菌感染的症狀

彎曲桿菌感染可能會導致腹瀉、腹痛、痙攣和發燒。症狀通常會在感染後兩到五天出現，並可能延續一到三周。

1

## 清洗你的手和器皿

在處理生家禽肉之前和之後，用溫肥皂水徹底清洗你的雙手。

在每一次使用過後，用熱肥皂水徹底清洗所有器皿、容器、砧板和廚房檯面。

用不同的措巾擦手和擦乾餐具。每次使用過後，徹底清洗海綿塊並定期更換。



2

## 覆蓋冷藏生家禽肉

將生家禽肉及其汁液與任何熟食或即時食品以及新鮮果蔬分開存放十分重要。

生家禽肉應放在託盤或盤子上，用塑膠薄膜包好或放在封閉的容器內，置於冰箱或冷凍室的底層，以防汁液滴落或噴濺到其他食物。

生家禽肉應該貯藏在溫度在攝氏 5 度或 5 度以下的冰箱內。



4

## 將家禽肉徹底煮熟

將家禽肉徹底煮熟，確保將有害細菌殺死。

用叉或串肉扦插入肉最厚的部分，檢查肉汁是否是清的（不是粉紅色的）。肉不應呈粉紅色。

更準確的方法是使用食物溫度計。肉最厚部分的內部溫度應至少達到攝氏 74 度。



3

## 不要清洗生家禽肉

清洗生家禽肉不可能去除或殺死彎曲桿菌。實際上，清洗會導致水滴噴濺到工作臺面、烹調器皿和抹布上，從而增加彎曲桿菌在廚房擴散的機會。



i

## 更多資訊

### 什麼是交叉污染？

交叉污染是當像彎曲桿菌這樣的有害細菌，從受污染的食物、手、物體表面或器皿傳播到其他食物上。

特別重要的是，務必將生家禽肉及其汁液與任何熟食或即時食品以及新鮮果蔬分開存放。

昆士蘭州衛生部 - 健康資訊指南  
conditions.health.qld.gov.au

健康諮詢：

- 聯繫你的社區醫生或就近的醫療診所
- 撥打 13 43 25 84

[www.health.qld.gov.au](http://www.health.qld.gov.au)

