

Campylobacter: những gì bạn cần biết

Campylobacter là một trong những nguyên do lớn nhất gây bệnh từ thức ăn ở Úc.

Bạn không thể thấy nó, ngửi được nó hay ngay cả nếm được nó trong thức ăn, nhưng nếu bạn bị ảnh hưởng bởi nó thì bạn sẽ không bao giờ quên nó được.

Campylobacter là gì?

Campylobacter là một loại vi khuẩn nhỏ bé trong thức ăn tương tự như Salmonella.

Trong vài trường hợp Campylobacter có thể cũng dẫn đến các triệu chứng đau bụng khó chịu, đau thấp khớp và trong vài trường hợp hiếm dẫn đến chứng Guillain-Barré — là một loại bệnh tê liệt.

Bạn bị nó bằng cách nào?

Phần đông trường hợp bị trúng độc bởi Campylobacter là do ăn thịt gia cầm sống hoặc chưa nấu chín hay bị nhiễm trùng lẫn nhau.

Điều quan trọng là giữ thịt sống và nước thịt sống của gia cầm cách ly những thức ăn khác đã nấu chín hay những thực phẩm tươi và sắp ăn.

Vi khuẩn Campylobacter cũng có thể tìm thấy trong sữa chưa được khử trùng hay nước không sạch, hay trong gia súc và các thú vật khác.

Làm cách nào để phòng ngừa

Cách dễ nhất để bảo vệ bạn và gia đình bạn là tuân theo hướng dẫn thực phẩm an toàn mỗi khi nấu nướng thịt gia cầm sống.

Tuân theo những hướng dẫn an toàn này để phòng ngừa các bệnh gây ra bởi Campylobacter trong thức ăn

60+ Dưới **5s**



230,000
vụ mỗi năm



3200

Người vào bệnh viện vì bệnh gây ra do Campylobacter trong thực phẩm



\$1.25 tỷ

tổn kém hàng năm cho xã hội vì những bệnh từ thức ăn ở Úc



Triệu Chứng của Campylobacter

Trúng độc bởi Campylobacter có thể gây ra tiêu chảy, đau bụng, chuột rút và sốt. Các triệu chứng này thường bắt đầu 2 đến 5 ngày sau khi bị trúng độc và có thể kéo dài 1 đến 3 tuần.

1

Rửa tay và rửa dụng cụ bếp núc của bạn

Rửa tay sạch sẽ bằng xà bông và nước ấm trước và sau khi cầm bốc thịt gia cầm sống.

Rửa dụng cụ bếp núc, hộp chứa, thớt và những mặt bếp bằng xà bông và nước ấm sau mỗi lần dùng.

Dùng khăn lau tay và khăn lau chén đĩa riêng. Rửa sạch miếng bông rửa chén sau mỗi lần dùng và thay nó thường xuyên.



2

Bọc kín và giữ lạnh thịt gia cầm sống

Điều cần thiết là giữ thịt gia cầm sống và nước của nó cách ly khỏi những thức ăn khác đã nấu hay sắp được ăn và thức ăn tươi.

Thịt gia cầm sống nên được để trong một cái mâm hay đĩa được bọc kín bằng plastic, hay chứa trong những bao nylon được khóa kín ở ngăn dưới cùng trong ngăn lạnh hay ngăn đá để tránh nước của nó nhiều lên các thức phẩm khác.

Thịt gia cầm sống nên được giữ trong tủ lạnh với nhiệt độ không cao hơn 5°C.



Keep your fridge at 5°C or below.



4

Nấu thịt gia cầm thật chín

Nấu thịt gia cầm thật chín sẽ giết chết các vi khuẩn độc hại.

Dùng nĩa hoặc một dùi nhọn đâm vào phần dày nhất của miếng thịt để xem nước chảy ra có màu trong hay chưa (và không màu hồng) Không nên ăn thịt còn màu hồng.

Một cách chính xác hơn là dùng một nhiệt kế đo thực phẩm. Nhiệt độ bên trong phần dày nhất của miếng thịt phải nóng ít nhất 74 độ C.



3

Đừng rửa thịt gia cầm sống

Rửa thịt gia cầm sống sẽ không loại bỏ hay giết được Campylobacter. Rửa thịt thật ra còn dễ làm lan tràn Campylobacter khắp nơi trong nhà bếp do nước văng lên mặt bàn, dụng cụ nấu nướng và khăn lau chén đĩa.



Tin tức

Nhiễm độc lẫn nhau là gì?

Nhiễm độc lẫn nhau là các vi khuẩn độc hại như Campylobacter được di chuyển từ thực phẩm này sang thực phẩm khác, tay, mặt bàn hay dụng cụ đã bị nhiễm trùng.

Đặc biệt quan trọng là giữ thịt gia cầm sống và nước thịt của nó cách ly khỏi những thực phẩm đã nấu khác hay thực phẩm sắp ăn hay thức ăn tươi.

Y Tế Queensland — Danh mục Tình Trạng

Y Tế: conditions.health.qld.gov.au

Muốn biết về y tế:

- liên lạc với bác sĩ của bạn hay bệnh viện công gần nhất
- Gọi 13 HEALTH (13 43 25 84)

www.health.qld.gov.au

