

# 弯曲杆菌： 你需要了解的常识

在澳大利亚，弯曲杆菌是导致食品传播疾病的最常见的原因之一。

弯曲杆菌沾在食物上，看不见，闻不到，甚至吃不出它的味道。但是如果你感染了弯曲杆菌，你是忘不掉的。

## 什么是弯曲杆菌？

弯曲杆菌是一种鲜为人知的经食物传播的细菌，类似于沙门氏菌。

弯曲杆菌有时会引发肠易激综合症和反应性关节炎。偶尔它还会导致格林-巴利综合症 – 一种瘫痪症。

## 你怎么会感染到这种细菌？

在多数情况下，弯曲杆菌感染与吃生禽肉或未煮熟的家禽肉有关，或与交叉污染有关。

将生家禽肉及其汁液与任何熟食或即时食品以及新鲜果蔬分开存放是十分重要的。

弯曲杆菌还可能从未经巴氏灭菌的牛奶，未经处理的水中或宠物和其他动物身上发现。

## 怎样预防弯曲杆菌

保护你和你的家人最简单的方法就是：在每次准备生家禽肉时，请务必遵照我们的四项食品安全小贴士。

遵照我们的四项食品安全小贴士，预防食物传播的弯曲杆菌

最易感染的年龄组

60+ 低于 5s



230,000  
病例/年



3200

例病人因感染食物传播的弯曲杆菌而住院治疗



在澳大利亚每年为治疗食品传播的疾病要耗费社会

12.5 亿澳元



## 弯曲杆菌感染的症状

弯曲杆菌感染可能会导致腹泻、腹痛、痉挛和发烧。症状通常会在感染后两到五天出现，并可能延续一到三周。

QH435 05/15

1

## 清洗你的手和器皿

在处理生家禽肉之前和之后，用温肥皂水彻底清洗你的双手。

在每一次使用过后，用热肥皂水彻底清洗所有器皿、容器、砧板和厨房台面。

用不同的揩巾擦手和擦干餐具。每次使用过后，彻底清洗海绵块并定期更换。



2

## 覆盖冷藏生家禽肉

将生家禽肉及其汁液与任何熟食或即时食品以及新鲜果蔬分开存放十分重要。

生家禽肉应放在托盘或盘子上，用塑料薄膜包好或放在封闭的容器内，置于冰箱或冷冻室的底层，以防汁液滴落或喷溅到其他食物。

生家禽肉应该贮藏在温度在摄氏 5 度或 5 度以下的冰箱内。



Keep your fridge at 5°C or below.



4

## 将家禽肉彻底煮熟

将家禽肉彻底煮熟，确保将有害细菌杀死。

用叉或串肉扦插入肉最厚的部分，检查肉汁是否是清的（不是粉红色的）。肉不应呈粉红色。

更准确的方法是使用食物温度计。肉最厚部分的内部温度应至少达到摄氏 74 度。



3

## 不要清洗生家禽肉

清洗生家禽肉不可能去除或杀死弯曲杆菌。实际上，清洗会导致水滴喷溅到工作台面、烹调器皿和抹布上，从而增加弯曲杆菌在厨房扩散的机会。



i

## 更多信息

### 什么是交叉污染？

交叉污染是当像弯曲杆菌这样的有害细菌，从受污染的食物、手、物体表面或器皿传播到其他食物上。

特别重要的是，务必将生家禽肉及其汁液与任何熟食或即时食品以及新鲜果蔬分开存放。

昆士兰州卫生部 – 健康信息指南  
conditions.health.qld.gov.au

健康咨询:

- 联系你的社区医生或就近的医疗诊所
- 拨打 13 43 25 84

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

