

# Salmonellosis

## Ano ang salmonellosis?

Ang salmonellosis ay isang sakit na dulot ng bakterya na tinatawag na *Salmonella*. Karaniwang nakakaapekto ito sa bituka (mga bituka) at nagdudulot ng sakit na tumatagal ng ilang araw hanggang isang linggo. Kung ang bakterya ng *Salmonella* ay kumalat sa dugo, isang mas malubhang sakit ang mabubuo.

## Sino ang nagkakasakit ng salmonellosis?

Maaaring magkaroon ng salmonellosis ang sinumang tao, ngunit mas madalas itong nakikita sa mga sanggol at bata. Ang mga matatanda, mga sanggol, at ang mga may mahinang immune system ay mas malamang na makaranas ng matinding sakit.

## Paano kumalat ang *Salmonella* na bakterya?

Ang *salmonella* ay dapat na malunok upang magdulot ng sakit. Ang bakterya ay matatagpuan sa mga dumi (dumi) ng mga hayop na pinalaki para kainin (tulad ng mga manok, baboy, baka), mga hayop na iniingatan bilang mga alagang hayop (tulad ng butiki, pagong, sisiw, bibe, aso, at pusa), at mga taong nahawahan. Ang mga dumi ay maaaring makahawa sa mga hilaw na karne, manok, itlog, hindi pasteurized na gatas at mga produkto ng keso at iba pang mga pagkain, at ang mga tao ay maaaring magkasakit mula sa pagkain ng mga kontaminadong pagkain na ito. Maaaring kumalat ang mga taong may impeksyon kung hindi sila naghuhugas ng mabuti ng kanilang mga kamay pagkatapos pumunta sa banyo o pagkatapos hawakan ang mga hayop at pagkatapos ay hinawakan ang isang bagay (hal., pagkain, mga laruan) na inilalagay ng ibang tao sa kanilang bibig.

## Ano ang mga sintomas ng salmonellosis?

Kasama sa mga sintomas ng salmonellosis ang pagtatae (hindi duguan), pananakit ng tiyan, sakit ng ulo, lagnat, at kung minsan ay pagsusuka.

## Gaano kabilis lalabas ang mga sintomas pagkatapos ng pagkakalantad?

Karaniwang nangyayari ang mga sintomas mula anim na oras hanggang tatlong araw o higit pa pagkatapos ng pagkakalantad, ngunit kadalasang lumilitaw sa loob ng 12-36 na oras pagkatapos ng pagkakalantad.

## Paano nasuri ang salmonellosis?

Ang salmonellosis ay nasuri sa pamamagitan ng pagsusuri sa laboratoryo ng mga dumi (dumi).

## Ano ang gamot para sa salmonellosis?

Karamihan sa mga taong may salmonellosis ay gumagaling nang walang gamot. Ang mga taong nagtatae ay dapat uminom ng maraming tubig upang maiwasan ang dehydration. Ang mga antibiotic at anti-diarrhea na gamot ay karaniwang hindi inirerekomenda para sa banayad hanggang katamtamang mga sakit. Ang mga taong may malubhang salmonellosis ay maaaring mangailangan ng pagpasok sa isang ospital para sa intravenous (IV) fluid at antibiotics.

## Paano maiiwasan ang salmonellosis?

### Kalinisan ng Kamay

- Hugasan nang mabuti ang mga kamay gamit ang sabon at maligamgam na tubig bago at pagkatapos ng paghahanda ng pagkain at pagkatapos mag-ikot o magpalit ng lampin.

### Ligtas na Paghawak ng Pagkain

- Palamigin kaagad ang mga pagkaing nabubulok; bawasan ang paghawak ng mga pagkain sa temperatura ng silid.
- Palaging ituring ang mga hilaw na manok, karne ng baka, baboy, at mga produktong itlog na parang kontaminado.
- Balutin ang mga sariwang karne sa mga plastic na bag sa palengke upang maiwasang tumulo ang mga likido sa iba pang pagkain sa grocery cart.
- Iwasang kumain ng hilaw o kulang sa luto na mga itlog (o mga pagkaing gawa sa hilaw na itlog), manok, at karne.
- Iwasang uminom ng hilaw (unpasteurized) na gatas.
- Siguraduhing maabot ng mga lutong pagkain ang tamang panloob na temperatura, lalo na kapag gumagamit ng microwave. Tingnan ang <https://www.cdc.gov/foodsafety/keep-food-safe.html> para sa higit pang impormasyon.
- Hugasan ang mga hilaw na prutas at gulay bago kainin o tadtarin.
- Disimpektahin ang mga sangkalan, mesa, at mga kagamitan sa pagkain pagkatapos ng bawat paggamit (1 tsp. ng likidong pampaputi sa bawat galon ng tubig, - ihanda ang solusyon ng bleach na bago araw-araw). Huwag banlawan. Hayaang matuyo ng hangin.

### Pakikipag-ugnayan sa mga hayop

- Iwasan ang mga sisiw, bibe, pagong, at iba pang reptilya bilang mga alagang hayop para sa maliliit na bata.
- Huwag payagan ang mga bata na humawak ng mga pagkain ng alagang hayop o mga pagkain ng alagang hayop.
- Pangasiwaan ang mga bata sa mga sakahan, petting zoo, at iba pang kapaligiran kung saan maaari silang makipag-ugnayan sa mga alagang hayop (hal., mga guya, tupa, kambing, atbp.).
- Tiyakin na ang mga bata ay naghuhugas ng kanilang mga kamay pagkatapos hawakan ang mga hayop.

## Gaano katagal maaaring dalhin ng isang nahawaang tao ang bakteryang *Salmonella*?

Karamihan sa mga tao ay nagdadala ng bakteryang *Salmonella* sa loob ng ilang araw hanggang ilang linggo pagkatapos magkasakit. Ang isang maliit na porsyento ng mga nahawaang tao ay nagdadala ng bakteryang *Salmonella* sa isang taon o mas matagal pa.

## Dapat bang hindi kasama sa trabaho o paaralan ang isang nahawaang tao?

Ang mga taong may pagtatae ay hindi dapat magtrabaho bilang tagahawak ng pagkain, o magbigay ng pangangalaga sa mga bata o pasyente. Ang mga batang may pagtatae ay hindi dapat pumunta sa pangangalaga ng bata o paaralan. Karamihan sa mga nahawaang tao ay maaaring bumalik sa trabaho o paaralan kapag huminto ang pagtatae, sa kondisyon na sila ay maingat na maghugas ng kanilang mga kamay pagkatapos gumamit ng palikuran. Sa ilang sitwasyon, ang mga taong nahawaan ng *Salmonella*, kahit na wala silang anumang mga sintomas, ay maaaring kailangang ibukod sa mga kapaligirang may mataas na peligro, hanggang sa wala silang *Salmonella* sa kanilang dumi. Ang lokal na departamento ng kalusugan ay dapat na kasangkot sa mga talakayan tungkol sa kung kailan ang mga taong nahawaan ng *Salmonella* na nasa mataas na panganib na mga setting ay maaaring ligtas na bumalik sa mga setting na iyon.

## Paano ako makakakuha ng karagdagang impormasyon tungkol sa salmonellosis?

- Kung mayroon kang mga alalahanin tungkol sa salmonellosis, makipag-ugnayan sa iyong tagapangalaga ng kalusugan.
- Tawagan ang iyong lokal na departamento ng kalusugan. Ang isang direktoryo ng mga lokal na departamento ng kalusugan ay matatagpuan sa <http://www.vdh.virginia.gov/LHD/index.htm>.
- Ang isang direktoryo ng mga lokal na departamento ng kalusugan ay matatagpuan sa <http://www.cdc.gov/salmonella/>.

Setyembre 2018