



## Nhiễm Trùng Salmonella Salmonellosis

### Nhiễm khuẩn salmonella là gì?

Nhiễm khuẩn salmonella là một sự nhiễm trùng thực phẩm gây nên bởi vi khuẩn *salmonella*.

Các triệu chứng bao gồm đột ngột bị đau bụng, tiêu chảy, sốt, buồn nôn và ói mửa. Tình trạng cơ thể bị mất nước có thể nghiêm trọng, nhất là ở những nhóm người có nhiều rủi ro như người già, trẻ sơ sinh, và những người có hệ miễn dịch suy yếu. Trẻ em có nhiều khả năng bị nhiễm khuẩn nhất.

Các triệu chứng thường xảy ra trong vòng từ 6 đến 72 tiếng và kéo dài từ 4 đến 7 ngày.

### Nhiễm khuẩn salmonella lây lan như thế nào?

Bệnh lây lan qua đường “phân-miệng”. Vi khuẩn được thải ra trong phân của những người hoặc súc vật bị bệnh và có thể lây nhiễm cho người khác qua việc vệ sinh kém hoặc thiếu vệ sinh.

Quý vị có thể trở nên bị bệnh nếu quý vị ăn thực phẩm hoặc uống nước bị nhiễm khuẩn, hoặc nếu quý vị tiếp xúc với các thú vật bị nhiễm bệnh hoặc với các môi trường bị nhiễm bẩn.

*Salmonella* có thể được tìm thấy trong nhiều loại thực phẩm khác nhau, chẳng hạn như thịt sống hoặc thịt gia cầm chưa được làm thật chín, các sản phẩm làm từ sữa chưa được tiệt trùng theo phương pháp Pasteur và trứng còn sống hoặc chưa được làm thật chín. Vi khuẩn cũng có thể được tìm thấy ở trái cây và rau cải bị nhiễm khuẩn *salmonella*.

Thực phẩm đã nấu chín, sẵn sàng để ăn có thể bị nhiễm khuẩn khi dùng cùng tấm thớt, đĩa đựng

hoặc đồ dùng nhà bếp dùng để chuẩn bị các thứ thực phẩm khác, chẳng hạn như thịt sống. Phải luôn luôn rửa và tẩy trùng các tấm thớt, các đĩa đựng, các đồ dùng nhà bếp và các bề mặt khác phải luôn luôn được rửa ngay lập tức **trước khi** thức ăn đã nấu chín hoặc đã sẵn sàng để ăn được đặt lên các vật đó. Phải luôn luôn rửa hoặc tiệt trùng các đồ vật đó **sau khi** đặt thịt và gà vịt sống lên đó.

### Làm thế nào để tôi tránh bị nhiễm khuẩn salmonella?

- Quý vị phải luôn luôn rửa tay khi dùng nhà vệ sinh hoặc khi thay tã
- Một số gia súc và thú nuôi trong nhà, chẳng hạn như gà con, vịt con, chuột đồng (hamster), chuột nhảy (gerbil), rùa, rắn và kỳ đà, có thể mang vi khuẩn *salmonella*. Hãy rửa tay thật kỹ sau khi cầm nắm gia súc hoặc các thú nuôi này và giúp các trẻ em nhỏ rửa tay của chúng. Điều này cũng áp dụng khi đến thăm các sở thú nơi cho phép sờ tay vào thú vật
- Không chế biến thực phẩm nếu quý vị bị nhiễm khuẩn *salmonella* hoặc bị sự nhiễm trùng khác gây tiêu chảy
- Rửa tay trước khi, trong lúc và sau khi chế biến thức ăn
- Nấu thật chín tất cả thực phẩm nào có nguồn gốc động vật, nhất là thịt gia cầm, các sản phẩm làm từ trứng và các món thịt
- Nấu nướng thịt và gà, vịt cho đến khi nhiệt độ bên trong thịt phải được ít nhất 74°C (165°F). Dùng nhiệt kế đo thịt để bảo đảm thịt đã được nấu chín đúng nhiệt độ thích hợp. Nếu thịt gà tây hoặc thịt gà được nấu nướng có các thứ nhân dồn bên trong, hãy chắc chắn cả thịt gà lẫn các thứ nhân dồn bên trong gà phải được

làm thật chín với nhiệt độ bên trong ít nhất là 74°C (165°F)

- Hãy làm tan đá hoàn toàn thực phẩm đông lạnh trước khi chế biến, trừ khi thực phẩm có nhãn ghi “Nấu nóng khi còn đông lạnh”. Luôn luôn làm tan đá thực phẩm ở ngăn dưới cùng của tủ lạnh và đặt trên một cái vỉ để hứng bất cứ nước thịt cá nào chảy ra. Quý vị cũng có thể làm tan đá thực phẩm đông lạnh dưới vòi nước lạnh, hoặc trong lò vi ba. Các phương pháp này có thể làm tan đá thực phẩm ở các mức không đồng đều, vì vậy hãy cân thận hơn để bảo đảm sản phẩm đã được rã đá hoàn toàn
- Chỉ dùng sữa và các sản phẩm của sữa đã được tiệt trùng theo phương pháp Pasteur
- Giữ trứng trong tủ lạnh và không dùng các trứng dơ hoặc bị nứt bể
- Giữ thực phẩm đã nấu chín và sẵn sàng để ăn tránh xa thực phẩm còn sống. Hãy chắc chắn tất cả các bề mặt và đồ dùng nhà bếp phải được rửa và tiệt trùng trước khi chúng tiếp xúc với thực phẩm đã nấu chín và sẵn sàng để ăn
- Đùng để thực phẩm sống hoặc đã được nấu chín ở nhiệt độ trong phòng trong một thời gian dài
- Hãy lưu ý rằng ăn các thực phẩm sau đây sẽ làm tăng rủi ro bị nhiễm khuẩn *salmonella* của quý vị: trứng sống hoặc chưa làm thật chín hoặc các sản phẩm có chứa trứng sống chẳng hạn như rượu trứng (eggnog), bột sống chưa làm chín, một số món ăn tráng miệng, một số nước sốt hoặc kem làm tại nhà. Để giảm thiểu rủi ro bị nhiễm khuẩn *salmonella* của quý vị, hãy dùng các sản phẩm trứng lỏng đã được tiệt trùng theo phương pháp Pasteur để làm các món này và cho các loại thực phẩm không được nấu chín hẳn
- Nên nhớ ăn giá sống hoặc chưa làm chín có thể khiến quý vị bị nhiễm khuẩn *salmonella*. Nếu làm chín hẳn, giá không gây rủi ro ngộ độc

- Chỉ cho những người xử lý và chế biến thực phẩm về tầm quan trọng của việc thực thi các biện pháp an toàn thực phẩm sau đây:
  - Thức ăn nóng để riêng, thức ăn lạnh để riêng;
  - Rửa tay trước, trong lúc và sau khi chế biến thực phẩm
  - Giữ gìn nhà bếp sạch sẽ
  - Bảo vệ thực phẩm đã làm chín không bị sự lây nhiễm chéo

### Nhiễm khuẩn salmonella được điều trị như thế nào?

Nếu quý vị đã bị nhiễm khuẩn, quý vị có thể bị yêu cầu phải trả lời các câu hỏi chi tiết và phải nộp một mẫu phân (phần) để làm xét nghiệm.

Chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể cho toa mua thuốc kháng sinh nếu quý vị bị nhiễm khuẩn salmonella nghiêm trọng, bị một bệnh kinh niên khác hoặc có một hệ miễn dịch suy yếu.

### Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin xin xem các tài liệu HealthLinkBC Files sau đây:

- [HealthLinkBC File #59a An Toàn Thực Phẩm: Những Cách Dễ Dàng Để Giữ An Toàn Thực Phẩm](#)
- [HealthLinkBC File #61b Đến Thăm Sở Thú Nơi Cho Sờ Vào Súc Vật và Nông Trai Lô Thiên](#)
- [HealthLinkBC File #85 Rửa Tay: Giúp Chặn Dừng Sự Lây Lan của Vi Trùng](#)

Để có thông tin về việc dùng thuốc kháng sinh, truy cập mạng Vi Trùng Có Cần Thuốc Hay Không (Do Bugs Need Drugs) [www.dobugsneeddrugs.org](http://www.dobugsneeddrugs.org).



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority

---

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lảng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.