



## 沙門氏菌病 Salmonellosis

### 甚麼是沙門氏菌病？

沙門氏菌病 ( Salmonellosis ) 是一種由沙門氏菌 ( *Salmonella* ) 引致的食源性感染。這種細菌侵入腸胃的內壁，然後在小腸內增生繁殖。

常見徵狀包括突然胃痛、腹瀉、發燒、噁心和嘔吐。失水情況可以很嚴重，這對嬰兒或兒童來說尤甚。

### 沙門氏菌病如何傳播？

食物或飲料如含有沙門氏菌，進食的人便可能生病。病徵一般在 12 至 72 小時內出現，通常持續 4 至 7 天。

- 沙門氏菌可在人類、野生或飼養動物中找到。無論是人類或動物，都可以感染了病菌但仍表現健康。沙門氏菌病的傳播途徑之一，是“由糞便至口腔”；即細菌經患病的人或動物的糞便排出，然後在衛生條件惡劣的環境中，進到食物或飲料中。
- 沙門氏菌經常在食物中找到，包括沒有經過煮熟或未全然煮熟的肉類和肉產品、家禽肉（例如雞肉和火雞肉）、未經煮熟的肉腸和未經消毒的

奶類產品。這種細菌亦可在未經煮熟的蛋或未熟透的蛋類產品找到。

- 如果預備已煮熟或現成食物時，使用的砧板、碟或煮食具曾用以處理生肉等食物，熟食便會沾上細菌。放置或盛載已煮熟或現成食物前，砧板、碟或煮食具必須洗淨和經過消毒。

### 我如何預防沙門氏菌病？

- 如廁後，要洗手。
- 不要讓沙門氏菌或腸胃病患者預備食物。
- 預備食物前後，以及在預備過程中均要洗手。
- 所有來自動物的食物，尤其是家禽肉、蛋類產品及其他肉食，均要徹底煮熟。
- 煮肉和家禽肉時，內部溫度最少要達攝氏 74°C ( 即華氏 165°F )。使用肉食溫度計，可確保煮食時已達適中溫度。
- 如果煮食火雞 / 雞時要加入餡料，便要確保雞肉和餡料都煮至內部溫度最少達 74°C ( 165°F )。

- 避免煮熟的食物重受污染：把食物放置在清潔、經消毒、之前未用作預備其他食物的平面上。
- 無論是生肉或熟肉，都不應留在室溫環境中過長時間。
- 不要吃生蛋。例如不要用生蛋調配蛋酒或自製雪糕，要用經消毒的蛋類產品製造這些食物和其他未經完全煮熟的食物。
- 切勿使用骯髒或裂開的雞蛋。
- 只使用經消毒的奶和奶類產品。
- 向處理食物的人，講解下列事項的重要性：
  - 熱食要保持熱度，凍食要保持冷凍；
  - 預備食物前後，以及在預備過程中均要洗手；
  - 保持廚房清潔；以及
  - 預備好的食物要小心保存，以免受蟲鼠污染。
- 如欲了解詳情，請瀏覽網站：  
[www.canfightbac.org](http://www.canfightbac.org)。
- 有些飼養動物，如小雞、小鴨、烏龜、蛇和鬢蜥等可以帶有沙門氏菌。觸摸過這些動物或寵物後，要清潔雙手，亦要幫助幼兒洗淨雙手。在兒童動物園（petting zoos）遊玩過後，同樣要清潔雙手。

- 看家庭醫生。
- 如果地區衛生部認為你的所屬社區爆發沙門氏菌病，便會進行深入調查。
- 不要讓沙門氏菌病患者處理食物，直至感染痊癒，而日後的糞便樣本跟進檢查亦顯示患者已全無沙門氏菌為止。
- 徹底洗手，這是保障自己和別人的最佳方法。

### 沙門氏菌病如何醫治？

如果你已受感染，便要詳盡回答問題，並提供糞便（排便）樣本。

如果你患上嚴重的沙門氏菌病，或有長期病患或免疫系統較弱，家庭醫生或會為你處方抗生素。要了

解詳情，請上網到  
[www.dobugsneeddrug.org/](http://www.dobugsneeddrug.org/)。



BC Centre for Disease Control  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽  
[www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) 網頁，  
或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊  
[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電  
7-1-1。

### 我如何控制沙門氏菌病？