



沙門氏菌病 Salmonellosis

甚麼是沙門氏菌病？

沙門氏菌病是由沙門氏菌引起的食源性感染。

其症狀包括突發性胃痛、腹瀉、發燒、噁心和嘔吐。患者可能會出現嚴重的脫水症狀，長者、嬰幼兒和免疫力低下者等風險人群尤為如此。兒童最易感染。

人們通常在感染後 6 至 72 小時內出現症狀，症狀則會持續 4 至 7 天。

沙門氏菌病是如何傳播的？

沙門氏菌病通過「糞便 - 口腔」的途徑進行傳播。細菌經感染者或動物的糞便排出，如果衛生環境或衛生條件欠佳，他人便會感染病菌。

如果您食用或飲用了被細菌污染的食物或飲料，或者接觸過被沙門氏菌污染的動物或環境，您就可能得病。

多種食物都含有沙門氏菌，例如：生或半生不熟的禽類和肉類、未經巴氏消毒的奶製品，以及生蛋或半生不熟的蛋。受污染的水果和蔬菜中也可能含有此菌。

當使用相同的砧板、盤子或器皿製備其他食物（例如生肉）時，煮熟的食物和即食類食物也有可能被污染。在盛放熟食或即食類食物之前，砧板、盤子、餐具、器皿和其他處理食物的器具表面必須立即清洗和消毒。在盛放生肉和禽類之後，您必須清洗或消毒這類物品。

如何預防沙門氏菌病？

- 如廁或換尿片後一定要洗手
- 有些家養動物和寵物（例如小雞、小鴨、倉鼠、沙鼠、烏龜、蛇和鬢蜥）可能會攜帶沙門氏菌。觸摸過這些動物或寵物後，要徹底清洗雙手，並幫助幼兒洗手。在寵物動物園遊玩過後，同樣要洗手
- 如果您受到沙門氏菌或其他能導致腹瀉的病菌的感染，請不要製備食物
- 製備食物前後以及製備過程中均要洗手
- 徹底煮熟源自動物的食物，尤其是禽類、蛋類和肉食
- 肉類和禽肉的內部烹飪溫度至少要達到 74°C (165°F)。請使用肉類測溫計，確保肉食已達到合適的烹飪溫度。如果烹飪帶有填料的火雞／雞肉，要確保肉類和填料的內部烹飪溫度均已至少達到 74°C (165°F)
- 烹飪食物之前，要將食物充分解凍，除非食物上標有「可冷凍烹飪」的字樣。請務必將食物放在冰箱最下層進行解凍，並將肉類和禽類置於盤中，以免滴液造成污染。您亦可用涼自來水或微波爐解凍冰箱內的食物。使用上述方法對食物進行解凍的速率可能並不一致，所以請格外留心，確保整個食物已經徹底解凍
- 只飲用/食用經巴氏殺菌消毒的奶和奶製品
- 雞蛋要冷藏，不要使用臟雞蛋或有裂紋的雞蛋

- 熟食和即食類食物須與生食分開放置。確保所有物體表面、餐具和器皿在接觸即食類食物前都已經過清潔和消毒
- 不要把生食或熟食長時間在室溫下存放
- 請注意，以下食物會增加您感染沙門氏菌的機會：生蛋或半生不熟的雞蛋，或者諸如蛋酒、生麵團、某些甜品、某些醬汁或自製冰激凌等含有生雞蛋的產品。若要降低感染沙門氏菌的風險，請使用經過巴氏滅菌法消毒的全蛋液產品製備這些食物及其他不會完全煮熟的食物
- 請注意，吃生的或半生不熟的豆芽可能會給您帶來感染沙門氏菌的風險。若烹飪得當，豆芽便不會有風險
- 要教育食品加工者或製備食物的人，讓他們理解下列食品安全操作規程的重要性：
 - 熟食要熱，冷餐要冷
 - 製備食物前後，以及製備過程中均要洗手
 - 保持廚房清潔
 - 防止製備好的食物被交叉污染

如何治療沙門氏菌病？

如果您被感染，您可能需要詳細回答一些問題，並提供排泄物或糞便（大便）樣本。

如果您患上了嚴重的沙門氏菌病、其他慢性病或者您的免疫系統較弱，醫護人員可能會為您開具抗生素處方藥。

更多資訊

如需瞭解更多資訊，請訪問以下 HealthLinkBC 文檔：

- [HealthLinkBC File #59a 食品安全：提高食品安全的簡單方法](#)
- [HealthLinkBC File #61b 參觀親撫動物園與開放農場](#)
- [HealthLinkBC File #85 洗手：防止病菌傳播](#)

如需瞭解有關使用抗生素的更多資訊，請瀏覽「Do Bugs Need Drugs」網站：
www.dobugsneeddrugs.org。



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

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。