

何謂沙門氏菌？

沙門氏菌是導致人畜腸道傳染病（稱做「沙門氏菌症」）的病菌（細菌）。雖然這個疾病通常只限於腸道，而且數受感染的人不會有嚴重的併發症，但是沙門氏菌可以散佈到身體其他的系統，如血液和骨骼中。這可能會對嬰兒以及年老和免疫功能受損的人造成嚴重的併發症。

有哪些症狀？

最常見的症狀是胃絞痛、腹瀉、發燒、噁心和間或發生的嘔吐。症狀最久可在三天後才顯現，但通常會在吞下細菌後12到36小時之間開始。一般而言，症狀會持續幾天。有些沙門氏菌症患者的情況會嚴重到必需住院。

沙門氏菌如何傳染？

細菌必須吞下才會致病。通常這會發生在吃下已經被污染而沒有經過正確處理、製備或烹煮的食物。細菌也會在人們上廁所、換尿布或觸摸爬蟲後不用肥皂和水徹底清洗雙手時傳播。手上沾有細菌的人會因為吃東西、抽煙或觸摸嘴部而自我感染。他們也會把細菌傳播給所接觸的任何人或東西，尤其是食物，然後這些食物若未經充分烹煮以殺死細菌時也會讓其他人生病。沙門氏菌通常會在托兒所和其他衛生欠佳的場所所以人傳人方式傳播。

哪些食物最容易傳播沙門氏菌？

沙門氏菌常見於未經烹煮的動物性食品，如蛋、蛋製品、肉類、肉製品、家禽、未經消毒的牛奶和其他未經消毒的乳製品。但徹底的烹煮和處理會殺死這些細菌。任何食物如果沾上沙門氏菌都會有這種細菌。例如，若手上沾有沙門氏菌而處理食物的人在製備食物前沒有徹底清洗雙手，可能會讓細菌沾上食物。

沙門氏菌會由動物傳播嗎？

會！不論生病或看似健康的動物（甚至看似健康的人）的糞便裏都會發現沙門氏菌。多數常見的寵物和農場動物，包括家禽（雞、鵝等）、牛、豬、狗、貓和爬蟲類（如烏龜和鬣蜥）身上都會發現帶菌。某些野生動物身上也會發現沙門氏菌。因此在觸碰過這些動物後務必用大量肥皂和水清洗您的雙手。

怎麼知道您患有沙門氏菌症？

您的醫生、護士或保健中心必須把您的糞便樣本送往化驗室。然後化驗室會做細菌培養並測試細菌以查明其中是否有沙門氏菌。化驗室需要幾天時間完成測試。

生病時怎麼治療？

身體本來很健康而生病的人通常不需要治療就會自行痊癒。只有本身身體或許不足以自行抵抗細菌的人，例如年紀小、年老或免疫系統受損的人才會用抗生素來治療沙門氏菌症。如果本來健康的人服用抗生素以抵抗沙門氏菌，這些細菌反而會比沒有服用抗生素時在身



體裏待得更久。如果您認為您可能染病，應該去看醫生或是去保健中心。腹瀉或嘔吐的人需要攝取更多液體。

怎樣預防沙門氏菌症？

務請牢記的重點是，只有在您吞下這些細菌時它們才會讓您生病，而用肥皂和水徹底清洗您的雙手以及徹底烹煮都會殺死這些細菌。採用來自動物的食品如蛋、家禽、肉類、和乳製品時要特別小心 請遵循下列建議；如果養成習慣，您就可以預防沙門氏菌症，還有其他疾病：

- 每次吃東西或準備食物前、如廁後、換尿布和觸摸您的寵物或其他動物後（尤其是爬蟲類），一定要用肥皂和水徹底清洗雙手。
- 確實徹底烹煮所有動物性的食品，包括家禽和蛋。不吃生的或破的蛋，不喝沒有消毒的牛奶或其他沒有消毒的乳製品。
- 不要讓生吃的食物，例如蔬菜等，受到動物衍生食品的污染。例如，製備沙拉前先刷洗曾經接觸生禽肉的雙手和所有容器和桌面等。
- 避免讓嬰兒或小孩接觸爬蟲類如烏龜或鬢蜥蜴。如有接觸，務必用肥皂和水徹底洗淨他們的雙手。
- 如果您在照顧有腹瀉的人，要在清洗浴室、協助他/她上廁所或更換尿布、髒的衣服或床單後，用大量肥皂和水刷洗您的雙手。
- 如果您或您的孩子不斷腹瀉（不論有沒有發燒），或是腹瀉很嚴重，致電您的醫生或保健中心尋求建議。

沙門氏菌症患者會受到任何限制嗎？

是的。因為沙門氏菌症是很容易傳給別人的病，依法，醫護人員必須向當地衛生局通報所有沙門氏菌症病例。為維護公眾健康，凡在與食品有關事業工作而患有沙門氏菌症的人必須停止工作，直到他們不再腹瀉，而且糞便樣品化驗也顯示已經沒有沙門氏菌為止。凡有腹瀉並和患有沙門氏菌症者一起居住的食品相關事業工作人員也必需顯示他們的糞便裡沒有沙門氏菌。所謂食品相關事業包括餐廳、三明治店、醫院廚房、超市、乳製品或食品加工廠。本項法令也包括在學校、居家照顧計劃、托兒所和保健等設施工作，而為客戶餵食、提供嘴部照顧或給予藥物的人員。

哪裡可以取得更多資訊？

- 您的醫生、護士或保健診所
- 您所在地的衛生局（列在電話簿的「地方政府」欄下）
- 致電麻薩諸塞州公共衛生部流行病與防疫處，電話 (617) 983-6800 或免付費專線 1-888-658-2850，或瀏覽MDPH網站<http://www.mass.gov/dph>

