

Để biết thêm thông tin về vi khuẩn Shigella hoặc báo tin người bị nôn, tiêu chảy hoặc sốt liên quan đến thực phẩm, vui lòng liên hệ:  
 Email: [fhdepi@sdcounty.ca.gov](mailto:fhdepi@sdcounty.ca.gov)  
 Phone: (858) 505-6814  
 Trang mạng: [www.sdcdehq.org](http://www.sdcdehq.org)



## PHÒNG CHỐNG & KIỂM SOÁT NHIỄM KHUẨN SHIGELLA

Việc nhiễm khuẩn shigella thường xảy ra trực tiếp hoặc gián tiếp do nhiễm khuẩn đường ruột. Hầu hết việc truyền nhiễm khuẩn Shigella đều là qua phân hoặc các ngón tay dính đất của người bị nhiễm khuẩn sang người khác qua tiếp xúc trực tiếp hoặc ăn uống thực phẩm hay nước bị nhiễm khuẩn.

Bước quan trọng nhất để tránh bệnh nhiễm khuẩn, virus và/hoặc ký sinh trùng phải rửa tay thường xuyên và thực hiện theo hướng dẫn dưới đây.

### Rửa tay

Rửa tay và cánh tay kỹ bằng xà bông và nước ấm tối thiểu 10 đến 15 giây; rửa kỹ dưới vòi nước mờ, sau đó lau khô tay và cánh tay. Đặc biệt chú ý đến những khu vực dưới móng tay và các kẽ ngón tay.

#### Nên rửa tay trong những trường hợp sau:

- Sau khi chạm vào mặt, hoặc các vùng da trần khác bao gồm vết cắt hoặc vết đau và sau khi chạm vào tóc.
- Sau khi sử dụng nhà vệ sinh.
- Sau khi lau dọn nhà vệ sinh.
- Sau khi chạm vào động vật.
- Sau khi ho, hắt hơi, sử dụng khăn tay hoặc khăn giấy dùng một lần.
- Sau khi sử dụng thuốc lá, hoặc ăn uống.
- Sau khi xử lý thiết bị hoặc đồ dùng bẩn.
- Ngay trước, trong và sau khi tham gia chế biến thực phẩm, bao gồm việc sử dụng thực phẩm không đóng gói sẵn, thiết bị và dụng cụ sạch, dụng cụ và hộp đựng thực phẩm dùng một lần không bao gói và trước khi đeo bao tay dùng một lần
- Sau khi thu dọn và xả rác.
- Sau khi chạm vào quần áo bẩn, khăn lau bẩn, v.v...
- Sau khi tham gia các hoạt động làm cho tay bị bẩn.

### Phòng Ngừa Lan Truyền Bệnh Tật

- Thực hành rửa tay siêng năng và vệ sinh cá nhân tốt.
- Tránh chế biến thức ăn cho người khác khi quý vị bị ốm.
- Làm sạch và khử trùng các khu vực công cộng, chẳng hạn như phòng vệ sinh (xem trang sau).

### Vệ sinh bề mặt

- Ghi chú: Các bề mặt phải được rửa sạch trước bước khử trùng.
- Sử dụng một trong các giải pháp sau:
  - 1) Tiếp xúc với dung dịch có 100 ppm clo trong ít nhất 30 giây.
  - 2) Tiếp xúc với dung dịch có 25 ppm iốt trong ít nhất một phút.
  - 3) Tiếp xúc với dung dịch 200 ppm ammonium bậc bốn trong ít nhất một phút.
  - 4) Tiếp xúc với bất kỳ chất khử trùng hóa học nào đáp ứng các yêu cầu của Mục 180.940 của Tiêu đề 40 của Bộ Luật Quy Định Liên Bang khi được sử dụng theo hướng dẫn sử dụng của nhà sản xuất.

## Các Phương Pháp Làm Sạch Cụ Thể cho Chất Thải của Con Người

### Vệ Sinh Dịch Tiêu Chảy, Nôn hoặc Phân:

1. Sử dụng thiết bị bảo hộ cá nhân (PPE), như găng tay, khẩu trang, và áo choàng để tự bảo vệ bản thân và quần áo của quý vị khỏi bị nhiễm bẩn.
2. Lập tức phong tỏa khu vực.
3. Vệ sinh chất thải hữu hình bằng việc sử dụng chất liệu thấm hút dùng một lần (khăn giấy hoặc vải dùng một lần) và giảm thiểu khí dung (giọt bắn).
4. Bỏ đồ bị vấy bẩn cẩn thận vào túi nhựa kín không thấm.
5. Tùu nghị vệ sinh, khử trùng khu vực và đồ vật quanh khu vực nhiễm bẩn bằng chất khử trùng phù hợp.
6. Làn lượt cởi găng tay, áo choàng và khẩu trang, sau đó bỏ các vật dụng này trước khi ra khỏi khu vực nhiễm bẩn đã được vệ sinh cẩn thận.
7. Bỏ PPE đã sử dụng vào túi nhựa không thấm nước.
8. Đeo găng tay khác và bỏ túi này vào thùng rác an toàn; tránh để túi chạm vào quần áo của quý vị.
9. Luôn luôn rửa tay sau khi xử lý rác hoặc các chất liệu nhiễm bẩn.

## Nguyên tắc Y tế Công cộng Chung

### Phải làm gì nếu quý vị nghĩ rằng quý vị đã tiếp xúc với vi khuẩn shigella?

- Bất kỳ ai có các triệu chứng của shigellosis nên liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình để được chẩn đoán và điều trị. Chú ý rửa tay cẩn thận bằng xà bông và nước là hành động quan trọng nhất để giảm sự lây lan của Shigella.
- Xin xem [tờ thông tin](#) của CDC về Shigella cung cấp thêm thông tin về bệnh shigellosis, bao gồm các dấu hiệu và triệu chứng, cách lây lan và thời gian phát bệnh sau khi tiếp xúc với vi trùng.
- Để báo cáo một người xử lý thực phẩm bị bệnh hoặc nếu quý vị có câu hỏi liên quan đến bệnh tật do thực phẩm, vui lòng liên hệ với Liên lạc viên về Dịch tễ học của chúng tôi tại fhdepi@sdcounty.ca.gov hoặc (858) 505-6814.
- **Nếu quý vị có các câu hỏi chung liên quan đến dịch shigellosis, vui lòng liên hệ với Quận San Diego - Sở Dịch Vụ Y Tế và Nhân Sinh (HHS) theo số (619) -692-8499.**