Как не заболеть сальмонеллезом?

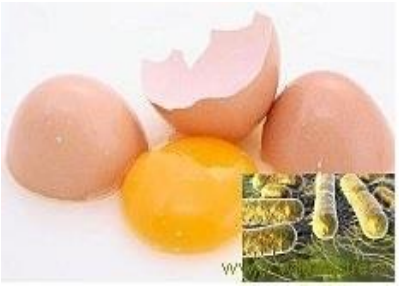
(памятка для населения)

Что такое сальмонеллез?

Сальмонеллез – острое инфекционное заболевание, характеризуется разнообразными клиническими проявлениями: от бессимптомного носительства до тяжелых форм. В большинстве случаев протекает с преимущественным поражением органов желудочно-кишечного тракта.

Кто является возбудителем сальмонеллеза?

Заболевание вызывают бактерии рода Salmonella. Сальмонеллы длительно сохраняются в окружающей среде: в воде – до 4 мес, в мясе и колбасных



изделиях – от 2 до 4 мес, в сырах – до 1 года, в почве – до 18 мес. В некоторых продуктах (**яйца, молоко, мясные продукты**) они способны не только сохраняться, но и **размножаться, не меняя внешнего вида и вкуса продуктов.** Соление и копчение оказывают на них очень слабое воздействие.

Кто является источником заболевания?

Источниками инфекции являются: **сельскохозяйственные животные** (крупный и мелкий рогатый скот, свиньи); **птицы** (куры, утки, гуси); а также **больной человек.** Заразиться сальмонеллезом можно и через **загрязненную воду** – при ее питье или купании.

Как возбудитель заболевания попадает в организм человека?

Механизм передачи преимущественно **пищевой – чаще всего при употреблении мяса животных, мяса птиц, а также яиц (сырых яиц, яиц всмятку, яичницы-глазуньи).**

Вода как фактор передачи, имеет второстепенное значение, но реальную опасность представляет **вода открытых водоемов,** загрязненная сточными выбросами или **водопроводная в условиях аварийных ситуаций.**

Нельзя сбрасывать со счетов и **контактный путь передачи инфекции через предметы обихода, грязные руки, уборочный и садовый инвентарь и т.д.**

Каковы симптомы (признаки)заболевания сальмонеллезом у человека?

С момента употребления зараженной продукции до проявления симптомов болезни может пройти **от 6 часов до 3-4 суток.** Обычно заболевание начинается остро, повышается температура тела (при тяжелых формах до 39°С и выше), появляются *общая слабость, головная боль, озноб, тошнота, рвота, боли в эпигастральной и пупочной областях, позднее присоединяется расстройство стула.* При тяжелом течении стул может быть более 10 раз в сутки, обильный, водянистый, зловонный, иногда с примесью крови.

Следует отметить, что исчезновение признаков заболевания еще не говорит о полном выздоровлении. Нередко после перенесенного заболевания возникают различные осложнения такие, как холецистит, гепатит, гастрит и др.

Поэтому лечение сальмонеллеза обязательно должно проходить под контролем врача! Больные нуждаются в обязательной госпитализации в инфекционный стационар. Вовремя начатое лечение, диспансерное наблюдение за переболевшим предупреждает развитие осложнений и распространение бактерионосительства.

***ПОМНИТЕ!* При первых признаках заболевания не занимайтесь самолечением. Немедленно обращайтесь к врачу. Не участвуйте в приготовлении пищи для других людей!**

Профилактика сальмонеллеза

Для предупреждения заболевания сальмонеллезом необходимо строго выполнять меры личной профилактики, а также правила приготовления пищи.

1. **Следите за чистотой своих рук и рук своих детей!** Мойте руки перед едой, приготовлением пищи, после посещения туалета, ухода за животными.
2. **Не приобретайте продукты сомнительного качества с истекшим сроком реализации.**
3. **Не покупайте продукты у частных лиц,** которые не могут подтвердить их качество и безопасность.
4. **Кипятите молоко,** особенно от коров частного сектора.
5. **Используйте отдельные ножи и доски для разделки сырого мяса и готовой продукции** (колбас, хлеба, овощей и фруктов). После окончания работы с сырым мясом тщательно промойте нож, доску, посуду и поверхность стола с моющим средством, особенно если вы работали с мясом птицы.
6. **Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.** Пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами.
7. Мясо и птицу в домашнем холодильнике **храните в упакованном виде, желательно на отдельных полках морозильника.**
8. **Яйца, принесенные из магазина, прежде чем убрать на хранение в холодильник, рекомендуется помыть с мылом под проточной водой (желательно использовать щетку).** Яйцо надо хранить обязательно в холодильнике в специальных ячейках или изолированно от других пищевых продуктов. Ячейки для хранения яиц надо мыть как можно чаще.
9. **Варить яйцо** надо не менее **15-20 минут** с момента закипания. **Жарить яйцо** желательно под крышкой**15 минут**. Любители глазуньи рискуют всегда! А от употребления сырых яиц лучше вообще отказаться. ***Помните, что употребление сырого или полужидкого яйца делает риск заболевания сальмонеллезом максимальным!***
10. **Тщательно проваривайте и прожаривайте мясо, птицу (не менее 1 часа).** Готовность при их приготовлении определяется **выделением бесцветного сока на месте прокола.**
11. **Употребляйте пищу сразу после приготовления.** Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микробы в ней начинают размножаться. Чем дольше она остается в таком состоянии, тем больше риск получить пищевое отравление.

12. **Скоропортящиеся продукты храните в холодильнике в пределах допустимых сроков хранения.**
13. **Если приготовленные блюда остаются на другой день, то храните их в холодильнике. Перед употреблением их необходимо подвергнуть термической обработке до 80°С** (правильное хранение угнетает рост микроорганизмов, но не уничтожает их).

При соблюдении этих несложных санитарно-гигиенических правил приготовления пищи можно избежать заболевания сальмонеллезом!