Сальмонеллез. Как предупредить заражение?

Сальмонеллез - острое инфекционное заболевание, вызываемое различными бактериями рода Salmonella, с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Основным источником инфекции являются крупный рогатый скот, свиньи, овцы, куры, утки, гуси, собаки, кошки, грызуны. Определенное значение в распространении инфекции играет также больной человек или носитель. Заражение человека происходит при употреблении в пищу продуктов животного происхождения: яиц, рыбы, мяса крупного рогатого скота, свиней, птицы, приготовленных с нарушением технологии.

Основные признаки заболевания появляются через 6 часов - 3 суток (чаще в первые сутки) после употребления инфицированной пищи. Болезнь начинается остро с подъема температуры тела до 39-40 градусов, появляется слабость, головная боль, озноб, тошнота, рвота, понос. Стул частый, водянистый, иногда с примесью слизи, редко крови. Особенно тяжело протекает заболевание у маленьких детей и лиц пожилого возраста.

Для предупреждения заболеваний сальмонеллезом необходимо: не покупать продукты на стихийных рынках, у частных лиц, которые не могут подтвердить их качество и безопасность;

избегать контакта сырых и готовых продуктов. Отделять сырое мясо, птицу, яйца от продуктов, употребляемых в пищу без термической обработки, во время их покупки в магазине, хранения в холодильнике, на кухонном столе. Такое загрязнение может быть явным (когда сырые продукты соприкасаются с готовой пищей) или скрытым (когда для сырых и готовых продуктов используются одни и те же разделочные доски и ножи);

правильно хранить пищевые продукты. В холодильнике при температуре +2°С - +6°С длительность хранения блюд из мяса, птицы (заливные, студни, холодцы, зельцы) не должна превышать 12 часов; колбас вареных высшего сорта - 72 часов; 2 сорта - 48 часов; колбас ливерных - 48 часов; салатов - 12 часов. Пищу для детей лучше вообще не подвергать хранению;

тщательно проваривать или прожаривать продукты из мяса, птицы, яиц. Готовность изделий из мяса и птицы определяется выделением бесцветного сока в месте прокола;

не употреблять продукты с истекшим сроком годности, ограничить употребление яиц всмятку, яичницы-глазуньи;

разогревать приготовленную ранее пищу до температуры не ниже +70°С. Это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище в процессе хранения (правильное хранение угнетает рост микробов, но не уничтожает их);

как можно чаще мыть руки, обязательно после каждого посещения туалета, перед приготовлением и употреблением пищи, после контакта с животными. В процессе готовки еды мыть руки после каждого перерыва, а также после разделки сырых продуктов, таких как мясо или птица;

содержать кухню в идеальной чистоте. Любая поверхность, используемая для приготовления пищи, должна быть абсолютно чистой. Полотенца для протирания посуды должны меняться каждый день. Ветошь и губки, используемые для мытья посуды, инвентаря, полов, обработки поверхности разделочных столов, требуют частой стирки или регулярной замены.

Соблюдение изложенных правил - надежная защита от заболеваний сальмонеллезами!

Врач-эпидемиолог Дятловского районного ЦГЭ Дедович Н.Н.