**Профилактика сальмонеллеза**

Сальмонеллез **-**острое инфекционное заболевание, характеризующееся разнообразными клиническими проявлениями от бессимптомного носительства возбудителя до тяжелейших форм (интоксикация, лихорадка) с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Случаи заболеваний сальмонеллезами регистрируются  круглый год  и особенно  в летне-осенний период.

  Сальмонеллезами могут болеть взрослые и дети любого возраста, но наиболее часто заболевают дети первых двух лет жизни. Клинические проявления сальмонеллеза у детей раннего возраста бывают более тяжелыми и длительными, сопровождающиеся интоксикацией и более глубоким поражением желудочно-кишечного тракта, нередко перерастают в сепсис (заражение крови).

С момента заражения до начала развития симптомов может пройти от 2-6 часов до 2-3 дней. Болезнь  начинается  остро. Температура тела повышается до 39°С и выше, появляются тошнота, повторная рвота, которая иногда становится неукротимой, возникают боли в подложечной области, головная боль. Затем к этим признакам болезни присоединяется понос. Стул частый, водянистый, бывает с примесью слизи, редко – крови. Возможны судороги.

Меры профилактики сальмонеллеза.

Соблюдение правил личной гигиены. Следить за чистотой своих рук и рук детей: всегда мойте руки перед едой и после посещения санузла с мылом!

Не покупайте яйца и мясо птицы  в местах несанкционированной торговли. При  покупке  яиц  необходимо обращать внимание на дату сортировки которая указывается на самом яйце и на потребительской таре.

В магазине и на рынке обратите внимание на товарное соседство, условия хранения  сырых и готовых продуктов.  Продажа сырых и готовых продуктов должна производиться в разных отделах разными продавцами и  взвешиваются на разных весах.

Создайте условия для раздельного хранения сырой от готовой продукции (колбаса, масло и т. п.) в домашних условиях.  Для этого нужно использовать кастрюли, целлофановые пакеты, которые помогут изолировать продукты друг от друга. Не допускайте соприкосновения сырых и готовых изделий. Мясо, птицу в домашнем холодильнике  желательно хранить на отдельной полке.

Яйцо нужно хранить  обязательно в холодильнике в специальных ячейках.

Перед приготовлением яйцо необходимо тщательно вымыть с мылом под проточной водой. Варить яйцо нужно не меньше 15 минут с момента закипания. Жарить яйцо желательно под крышкой также 15 минут. Любители глазуньи рискуют всегда. А от употребления сырых яиц лучше вообще воздержаться.

Птицу необходимо также тщательно проваривать  не менее  40 минут после закипания; жареная птица считается готовой, если при полном прокалывании куска выделяется светлый, без примесей сок.

При разделке сырого мяса, птицы в домашних условиях должна использоваться отдельная доска и нож. Эти доски ни в коем случае не должны использоваться для резки готовых продуктов: хлеба, овощей, сыра и т.п.

Скоропортящиеся пищевые продукты (молочные, мясные, майонез, яйца) необходимо хранить в холодильнике при температуре +2°С - +6°С.

Овощи и фрукты тщательно мойте проточной водой и ошпаривайте кипятком, зелень промывается проточной водой и дополнительно охлажденной кипяченой водой.

Если не удалось избежать заболевания, то при появлении первых признаков заболевания (повышение температуры, расстройство кишечника, рвота, боль в животе) обязательно обратитесь к врачу в поликлинику по месту жительства. Не занимайтесь самолечением! Самолечение сальмонеллеза антибиотиками в домашних условиях недопустимо! Соблюдение этих простых правил поможет сохранить Вам здоровье. Помните, что болезнь легче предупредить, чем лечить.