

Осторожно - САЛЬМОНЕЛЛЕЗ!

Что такое сальмонеллез?

Сальмонеллез- это острая кишечная инфекция, возбудителем которой являются бактерии – сальмонеллы.

Как заражается человек сальмонеллезом?

Заражение сальмонеллезом , как и любой другой кишечной инфекцией, происходит при попадании бактерий через рот в желудочно-кишечный тракт, прежде всего, при употреблении мяса птицы или животных, изделий из фарша, а также яиц, в которых могут находиться сальмонеллы или при контакте с больным или бактерионосителем сальмонеллы, через грязные руки, которые не вымыты после посещения туалета.

Как понять, что Вы заболели сальмонеллезом?

С момента заражения до проявления симптомов болезни может пройти от 6 часов до 3-4 суток.

Болезнь начинается остро, с озноба, ломоты в теле, повышения Т тела, появляется тошнота, рвота и неоднократный жидкий стул. Особенно опасно заболевание для маленьких детей и лиц пожилого возраста, т.к. может привести к обезвоживанию и развитию почечной недостаточности и острой сердечно-сосудистой недостаточности.

Поэтому при первых признаках заболевания необходимо обратиться к врачу (уч. врач, врач скорой помощи или в инфекционную больницу), т.к. только врач может правильно поставить диагноз, оценить состояние больного и определить наличие осложнений. Нельзя забывать, что под маской кишечной инфекции может быть острое хирургическое заболевание, инфаркт, инсульт и др. заболевания.

Что надо делать чтобы не заболеть сальмонеллезом?

Для предупреждения заболевания необходимо строго выполнять **меры личной гигиены, правил приготовления пищи и ее хранения**, которые просты:

- После посещения туалета и перед едой нужно обязательно мыть руки с мылом.
- Тщательно проваривайте и прожаривайте продукты из мяса птиц (не менее 15 мин.) с обеих сторон под крышкой. Нельзя есть полусырые продукты. Если Вы увидели, что мясо или курица не доварены или не дожарены – не поленитесь, продолжите их приготовление. Это гарантирует не только Вашу безопасность, но и улучшит вкусовые качества блюда.
- Готовые продукты (особенно салаты, изделия с фаршем или с кремом) нужно хранить только в холодильнике, отдельно от продуктов не подвергшихся термической обработке.
- Сырые и готовые продукты обязательно нужно разделять на разных досках и разными ножами. Даже если в сырой курице и живет какая-нибудь бактерия, она не выживет при варке или жарении. Но если на той же доске, где Вы разделяли курицу, сделать салат – все сальмонеллы с курицы окажутся в Вашей тарелке.
- Внимательно смотрите на сроки годности и условия хранения продуктов в магазинах. Если то же мясо хранится на витрине без охлаждения, на жаре, да еще и под солнцем – подумайте дважды и трижды, стоит ли Ваше здоровье того, чтобы им рисковать.

- Не покупайте продукты в магазине, где продавец на одних и тех же весах взвешивает кур и колбасу, то есть сырую и готовую продукцию. С курами ничего не случится, а вот такой колбасой очень легко отравиться.
- Если Вам показалось, что продукт подпорчен, что купленный или сделанный день назад салат отдает кислинкой, что курица или мясо остались сырыми внутри – не ешьте. Выбросьте. Как бы ни было жалко. Поверьте, лечение будет стоить гораздо дороже, чем та же самая курица. Не говоря уже о том, что Вам придется пережить в случае заболевания. В конце концов, Вы же достойны большего, чем прокисший салат.
- Мойте куриные яйца с мылом. Это очень важно. Причем мыть их нужно непосредственно перед приготовлением, а сразу, как только Вы принесли их из магазина. И только потом уже закладываете в холодильник на хранение. Часто бывают случаи, когда сальмонеллы заносятся на продукты вторично: остаются на полотенце для рук, лопаточке для готовки или на ноже, которым разбивали яйца. А итог все равно печальный. Не употребляйте сырые яйца.
- Не кормите маленьких детей яичницей. Маленькие дети с рождения и до 2 лет составляют ровно треть от всех заболевших сальмонеллезом. Заболевание для них опасно и протекает обычно достаточно тяжело. Не подвергайте своих детей такой опасности.
- Остерегайтесь есть не прожаренные шашлыки (особенно приготовленные из куриного мяса) при выезде на природу.
- Не покупайте продукты на стихийных рынках, у частных лиц, которые не могут подтвердить их качество и безопасность.

Зав. отделением №5 ГУЗ «ЛОКИБ», врач высшей категории, к.м.н.
Сафронова Т.А.