



Профилактика сальмонеллёза

Сальмонеллёз – одна из самых распространённых кишечных инфекций человека, болеют им и животные.

Сельскохозяйственные животные (крупный и мелкий рогатый скот, свиньи, птица) или больной человек являются основными источниками этой инфекции. Инфицированный человек (особенно бессимптомный носитель) представляет особую опасность в том случае, если имеет отношение к приготовлению и раздаче пищи, торговле пищевыми продуктами.

Сальмонеллы попадают в организм человека чаще всего с пищей (мясо и мясопродукты, яйца, кремовые изделия, молоко, салаты майонез), реже – с водой. Реальную опасность представляет вода открытых водоемов, загрязнённая сточными выбросами скотоводческих и птицеводческих производств. Сальмонеллы могут длительно (в течение нескольких недель и даже месяцев) сохраняться в окружающей среде. В продуктах и блюдах при хранении их без холода сальмонеллы быстро размножаются, не меняя их внешнего вида и вкуса.

Заражение сальмонеллёзом возможно и контактно-бытовым путём – в этом случае источником служит больной человек, нарушение им правил личной гигиены приводит к распространению инфекции через загрязненные предметы, белье.

Период от момента заражения до первых проявлений болезни составляет от 2-6 часов до 2-3 дней (до 7 дней при бытовом пути передачи). Проявляется инфекция болями в животе схваткообразного характера, тошнотой, рвотой, жидким стулом до 5 – 10 раз в сутки, характерны головная боль и слабость. Сальмонеллёз особенно опасен для детей раннего возраста и лиц с ослабленным иммунитетом, при первых признаках болезни необходимо обратиться к врачу.

Предотвратить заболевание или значительно снизить риск заражения поможет соблюдение простых правил:

1. Строго соблюдать правила личной гигиены, чаще мыть руки с мылом, обязательно перед едой и после посещения туалета. Особенно важна гигиена рук при уходе за маленькими детьми.
2. Не употреблять недостаточно прожаренное мясо (выделение прозрачного сока из прокола в самой толстой части куска свидетельствует его готовности).
3. Не употреблять в пищу сырые яйца и некипячёное молоко.
4. Хранить отдельно сырые и готовые продукты, соблюдать температурный режим и сроки хранения блюд и продуктов.
5. Использовать отдельные доски и ножи для сырого мяса и продуктов, которые употребляются без термической обработки (хлеб, колбасные изделия, овощи для салатов).
6. Не приобретать продукты у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, отдавать предпочтение товарам в фабричной упаковке, читаемым сроком годности, которые продаются с соблюдением надлежащих температурных условий.

Врач-эпидемиолог

Сачкова Н.Н.