



# Профилактика сальмонеллёза

**Сальмонеллез** – острое инфекционное заболевание, характеризующееся разнообразными клиническими проявлениями от бессимптомного носительства возбудителя (сальмонеллы) до тяжелых форм (интоксикация, лихорадка) и преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Случаи заболеваний сальмонеллезом регистрируются круглый год и особенно, рост заболеваемости среди населения наблюдается в летне-осенний период.

**Возбудитель инфекции** – сальмонелла – является нормальным обитателем кишечника домашних животных: коров, телят, свиней, овец, коз, собак, кошек, грызунов и так далее, частота носительства возбудителя среди которых составляет от 5 до 50 %, здоровыми носителями сальмонеллы могут являться куры и особенно водоплавающая птица (до 50%). Также источником являются люди больные сальмонеллезом или здоровые бактерионосители.

Возбудители устойчивы во внешней среде. Они хорошо переносят высокие температуры, большие концентрации соли и кислоты, копчение. На поверхности различных предметов и в пыли помещений могут выживать несколько месяцев полностью, сохраняя способность к заражению человека. В воде сохраняются до 120 дней, в мясе и колбасных изделиях от 2 до 4-х месяцев, в замороженном мясе до года, в молоке до 10 дней (в холодильнике до 20 дней), в сливочном масле до 4-х месяцев, в сырах до 1 года, в яичном порошке от 3-х до 9 месяцев, в почве до 18 месяцев. В толще колбасного батона сальмонелла выдерживает температуру кипения в течение 15-20 минут. Погибают при температуре 60-70 градусов в течение часа. А при термической обработке (кипячение) куска мяса массой 500 граммов – только через 2-3 часа. При комнатной температуре сальмонеллы быстро размножаются в пище не изменяя ее внешнего вида. При неправильном хранении мясных продуктов (вне холодильника, по соседству с другими скоропортящимися продуктами) сальмонеллы находят благоприятную среду для своего размножения, накапливая многочисленное потомство и микробные яды – токсины. Но даже после размножения и накопления сальмонелл в продукте заболевание можно предупредить, если подвергнуть его немедленной термической обработке. Практика показывает, что в домашних условиях почти каждый случай сальмонеллеза является результатом нарушения технологии и гигиены приготовления пищи.

Сальмонеллезом могут болеть взрослые и дети любого возраста, но наиболее часто заболевают дети первых двух лет жизни. У детей раннего возраста основным источником инфекции являются больные взрослые (с клиническими проявлениями или бессимптомные бактерионосители). 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). Острое заболевание сальмонеллезом у маленьких детей зачастую переходит в длительное бактерионосительство.

Все взрослые члены семьи, ухаживающие за маленьким ребенком (а не только мать), должны соблюдать личную гигиену. Надо следить за качеством соблюдения личной гигиены старших братьев и сестер малыша. У детей, находящихся только на грудном вскармливании, заражение происходит через руки матерей и других лиц, ухаживающих за ними. Микробы могут с предметов на столе (после разделки сырого мяса) по контакту распространяться на любые другие предметы обихода кухни, а затем и квартиры. При этом они концентрируются на тех предметах, которых чаще касаются руки людей: выключатели света, ручки дверей, вентили водопроводных кранов, сливные ручки туалетов, детские предметы, в том числе кровати, игрушки. На них следует обращать особое внимание при проведении текущей уборки. Так как сальмонеллы способны сохраняться в комнатной пыли,

соски, упавшие на пол, необходимо заменять на новые чистые, а не просто ополаскивать или тем более облизывать.

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°C 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. От больных людей сальмонеллы выделяются в течение 1-3 недель, от носителей-реконвалесцентов – в течение 1-2 месяцев. В отдельных случаях у людей, перенесших сальмонеллез, формируется хроническое бактерионосительство и возбудители выделяются более одного года.

### **Какие же меры необходимо предпринять, чтобы избежать заболевания сальмонеллезом, они довольно простые и всем известны:**

- Не покупайте яйцо и куру в местах несанкционированной торговли.
- При покупке яйца необходимо обращать внимание на дату сортировки яиц, которая указывается на самом яйце и на потребительской таре. Срок годности яиц с даты сортировки 25 дней.
- В магазине и на рынке обратите внимание на товарное соседство сырых и готовых продуктов. Продажа сырых и готовых продуктов должна производиться в разных отделах разными продавцами.
- Создайте условия для отдельного хранения сырой от готовой продукции (колбаса, масло и т. п.). 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. Ячейки для хранения яиц нужно мыть как можно чаще. Если на скорлупе сальмонеллы не было, а ячейка холодильника загрязнена, будьте уверены, сальмонелла в вашу яичницу обязательно попадет.
- Перед приготовлением яйцо необходимо тщательно вымыть с мылом под проточной водой. Варить яйцо нужно не меньше 15-20 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 куса выделяется светлый, без примесей сок.
- Необходимо обеспечить длительную термическую обработку мясных блюд. Варить и тушить мясо следует мелко нарезанным и не менее двух часов. Нельзя пробовать мясной фарш.
- 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°C - +6°C.
- Овощи и фрукты тщательно мойте проточной водой и ошпаривайте кипятком, зелень промывается проточной водой и дополнительно охлажденной кипяченой водой.
- Следить за чистотой своих рук и рук детей: всегда мойте руки перед едой и после посещения санузла с мылом! Последовательность мытья рук (двухкратное

намыливание):

- нанести мыло или мыльный раствор на ладони, тщательно оттирая ладони и тыльную часть руки, при этом обращать внимание на неровности кожи и пространства под ногтями;

- смыть водой мыльную пену с рук, намылить вторично, протереть руки и вновь смыть водой.

**Если так произошло, что, Вам, 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 или в инфекционную больницу.

**Не занимайтесь самолечением!** Самолечение сальмонеллеза антибиотиками в домашних условиях недопустимо! Детям с признаками заболевания нельзя посещать организованные коллективы, чтобы не подвергнуть заражению других детей.

**Соблюдение этих простых правил поможет сохранить, Вам, здоровье. Помните, что болезнь легче предупредить, чем лечить.**

**Берегите себя!**