

## Як вберегтися від захворювання на сальмонельоз

Сальмонельоз – гостре інфекційне захворювання, збудником якого є патогенні мікроорганізми – сальмонели. Відомо більше 2200 типів сальмонел, із яких близько 100 – патогенні для людини.

Сальмонельоз передається фекально-оральним шляхом, переважно харчовим шляхом. Основним джерелом інфекції є сільськогосподарські тварини (велика рогата худоба, свині, качки, гуси, кури), гризуни, а також людина. Факторами розповсюдження сальмонел, як правило, є продукти тваринного походження. Найчастіше захворювання виникає при споживанні інфікованих м'яса і м'ясних продуктів, яєць, особливо коли вони додаються в різні страви сирими (наприклад, в домашній майонез, соус, крем, пудинг). Інфікування продуктів харчування відбувається при контакті сирих та готових продуктів, під час їх зберігання та транспортування, при використанні спільного кухонного приладдя.

Інкубаційний період сальмонельозу може тривати від декількох годин до двох днів. Захворювання починається гостро з підвищення температури і наростання ознак інтоксикації (головний біль, ломота в м'язах, слабкість). Потім у животі виникає біль спазматичного характеру з переважною локалізацією у верхніх відділах живота і пупкової області, нудота і часта блювота. Незабаром з'являється діарея, калові маси досить швидко набувають водянистого, пінистого характеру, стають смердючими, іноді відзначається їх зеленуватий відтінок. Після перенесеного сальмонельозу, незалежно від його форми, деякі хворі продовжують виділяти збудник (бактеріоносійство) до місяця. Якщо бактеріоносійство затягується більше трьох місяців, його визнають хронічним.

Щоб запобігти захворюванню на сальмонельоз, необхідно виконувати певні правила:

- сирі продукти тваринного походження слід відразу після покупки покласти в холодильник і зберігати їх окремо;

- яйця перед вживанням слід ретельно вимити. Чим свіжіше яйце, тим менше ймовірність розмноження в ньому сальмонел. У прохолодному місці яйця лежать без проблем 8 тижнів. На упаковках яєць стоїть дата фасування, а потрібно орієнтуватися на дату, коли яйце було знесене;
- приготовану теплу страву з сирих яєць (наприклад, соус), необхідно вжити в їжу в перші дві години після приготування. А якщо страва холодна (майонез) - зберігати його можна в холоді не більше доби;
- розморожувати курей слід в холодильнику. При приготуванні страв із птиці, не торкайтеся до інших продуктів;
- м'ясо і птицю необхідно добре проварювати або просмажувати невеликими шматками;
- страви, до яких додають молоко або яєчний жовток, необхідно додатково проварити;
- для сирих продуктів використовувати окремий посуд та приладдя, після вживання обдавати окропом;
- дотримуватись на кухні взірцевої чистоти, своєчасно прибирати сміття, харчові відходи, не допускати появи мух, тарганів і гризунів;
- необхідно дотримуватись правил особистої гігієни, частіше мити руки з милом, особливо після повернення з вулиці, перед вживанням їжі, після відвідування туалету. Якщо немає умов для миття рук, використовуйте вологі серветки, дезінфікуючі засоби для рук;
- не допускайте змішування свіжоприготованої страви з її залишками з попереднього дня;
- не купуйте продукти харчування в місцях стихійної торгівлі;
- під час поїздок не споживайте швидкопсувні продукти: молочні, м'ясні, салати, заправлені сметаною або майонезом, кремові вироби.

Якщо у Вас або членів Вашої родини все ж таки з'явилися перші симптоми захворювання – підвищення температури тіла, озноб, головний біль та біль у животі, пронос – негайно звертайтеся за медичною допомогою. Пам'ятайте, що захист власного здоров'я у ваших руках.