

# Сальмонеллез и его профилактика

Сальмонеллез – острая инфекционная болезнь, характеризующиеся преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Случаи заболеваемости регистрируются в течении года, рост заболеваемости приходится на летне-осенний период. Инфицирование происходит через употребление продуктов, зараженных сальмонеллами, обычно это куриное мясо и яйца.

Через 1-2 дня после заражения возникают: тошнота, рвота, которая может быть многократной, схваткообразные боли в животе, стул многократный, до 10-20 раз в сутки, повышение температуры тела (при заболевании средней тяжести – до 39-40 градусов), общая слабость.

Сальмонеллы живут в организмах различных домашних животных: крупного рогатого скота, овец, свиней, цыплят, уток, домашних черепах. Кроме того, сальмонеллы выделяют и птицы: воробьи, голуби, чайки. До 50 % кур также инфицировано сальмонеллами. Инфекция легко может попадать в яйца. В молочных и мясных продуктах сальмонеллы способны сохраняться до четырех месяцев, размножаясь в них. Вкус и внешний вид продуктов при этом не изменяются. Сальмонеллы устойчивы к солению, копчению, они выживают даже в сухих и замороженных продуктах. Во внешней среде бактерии могут сохраняться в течение нескольких месяцев.

Мясо животных инфицируется сальмонеллами при транспортировке, обработке, при неправильной кулинарной обработке, приготовлении пищи на загрязненных столах.

Причины заражения: употребление зараженной еды, в основном куриного мяса, яиц, а также неправильно приготовленных фруктов, овощей, молочных продуктов.

В целях профилактики сальмонеллеза необходимо соблюдать следующие правила:

1. Не рекомендуется употреблять сырые и сваренные всмятку куриные, страусиные, гусиные и утиные яйца. Не покупайте яйцо и кур в местах несанкционированной торговли.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Необходимо обеспечить длительную термическую обработку мясных блюд. Варить и тушить мясо следует мелко нарезанным и не менее двух часов. Нельзя пробовать мясной фарш.
9. 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.
10. Скоропортящиеся пищевые продукты (молочные, мясные, майонез, яйца) необходимо хранить в холодильнике при температуре  $+2^{\circ}\text{C}$  -  $+6^{\circ}\text{C}$ .
11. Овощи и фрукты тщательно мойте проточной водой и ошпаривайте кипятком, зелень промывается проточной водой и дополнительно охлажденной кипяченой водой.
12. Следить за чистотой своих рук и рук детей: всегда мойте руки перед едой и после посещения санузла с мылом!

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

Врач-гигиенист функциональной группы ЗОЖ  
отделения общественного здоровья и СГМ  
УЗ «Могилёвский зональный ЦГЭ»

А.А.Ильинич