

«Сальмонеллез. Как его избежать?»

Число сальмонеллезных инфекций, после употребления вкусных и необычных угощений на свадьбах, днях рождения не уменьшается. Причинами возникновения заболевания являются грубые нарушения приготовления пищи, условий и сроков хранения продуктов.

Сальмонеллезы – это группа кишечных инфекций, вызываемых бактериями рода *Salmonella*, с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Симптомами заболевания являются:

повышение температуры тела, тошнота, рвота, боли в животе, понос, которые появляются, как правило, через период от 6 часов до 3 суток. Возбудители сальмонеллезов устойчивы во внешней среде. Сохраняют жизнеспособность на различных предметах от нескольких дней до нескольких недель. В пищевых продуктах не только сохраняются, но и размножаются, зачастую не меняя их внешний вид и вкусовые качества. Боятся высыхания, ультрафиолета, прямых солнечных лучей, дезинфицирующих средств.

Источником заражения чаще всего являются животные и птицы. В домашних условиях заражение обычно происходит при приготовлении блюд из мяса больных животных, употреблении яиц больной птицы. Яичница, кремы из таких яиц, яйца всмятку и в сыром виде приводят к тяжелым отравлениям.

Опасность

Когда мы употребляем продукты, не задумываясь о том, насколько они свежие, где они хранились, едим не мытыми руками – мы подвергаем себя серьезной опасности!

Чтобы уберечь себя от заражения, необходимо:

- Строго соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета.
- Посуду, разделочные доски необходимо тщательно мыть, обдавать кипятком.
- Для готовых продуктов использовать отдельные разделочные доски и ножи.
- Соблюдать температурный режим и сроки при хранении продуктов в холодильнике.
- Сырые яйца, мясо следует хранить в холодильнике отдельно от готовых блюд, при покупке складывать в специальные пакеты.
- Яйца после закипания варить 10 минут. При приготовлении омлета сковородку ставят в жарочный шкаф с температурой 180-200 С на 8-10 минут.
- Готовить самодельный майонез из сырых яиц нельзя!
- Отказаться от приобретения продуктов (яиц, мясо птиц и др.) у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли.

Помните!

Соблюдение этих правил поможет Вам предохранить себя от сальмонеллеза.

Не проводите экспериментов на себе и будьте здоровы!