

معلوماتٌ حول مسببات المرض لدى الإنسان - النظافة وقاية!

ما هي السالمونيلا؟

السالمونيلا هي بكتيريا توجد عالميًا، وينشأ مرض السالمونيلا في شكله التقليدي عن طريق عدوى المواد الغذائية، ويسبب غالبًا الإسهال. تتكاثر هذه البكتيريا في القناة الهضمية للحيوانات والإنسان. وتظهر في ألمانيا أيضًا من حين لآخر حالات تفشي واسعة النطاق للمرض.

كيف تنتقل بكتيريا السالمونيلا؟

عن طريق المواد الغذائية

تنتقل السالمونيلا غالبًا عن طريق المواد الغذائية إلى القناة الهضمية للإنسان، وتستطيع التكاثر بسرعة على المواد الغذائية غير المجمدة، وقد تصل البكتيريا إلى الطعام نتيجة لإهمال النظافة في المطبخ، وذلك من خلال أدوات مطبخ ملوثة، مثل ألواح تقطيع الخبز أو الأسطح.

المواد الغذائية التي تصيبها البكتيريا غالبًا هي كما يلي:

- ◀ البيض النيئ أو غير المُسخَّن بصورة كافية
- ◀ الأطعمة والوصفات المحتوية على البيض، وخاصةً عندما تحتوي على بيض نيئ، من قبيل الكريماش أو السلطات أو عجينة الكيك النيئ
- ◀ اللحم النيئ، واللحم المفروم النيئ أو أكلة التتار، وأصناف السجق، مثل النقانق النيئة أو السلامي

مهم: قد تحمل الأغذية النباتية أيضًا بكتيريا السالمونيلا!

من شخص لآخر

يمكن أن تنتقل العدوى عن طريق الإصابة من شخص لآخر بالاتصال المباشر، خاصةً في حالة النظافة غير الكافية، حيث تنتقل البكتيريا من الأمعاء عبر اليدين الملوّثتين ببقايا متناهية الصغر من البراز، ومن اليد تصل مسببات الفيروس إلى الفم.

من خلال الاتصال المباشر بالحيوانات

تكون حالات العدوى من خلال الاتصال المباشر مع الحيوانات نادرة جدًا. ومع ذلك، يمكن أن تؤدي تربية الزواحف على وجه الخصوص إلى انتقال السالمونيلا. ويكون الرضع والأطفال الصغار معرضين للخطر بشكل خاص.

ما هي أعراض المرض؟

الإسهال المفاجئ والصداع وآلام في البطن، والشعور بالضيق عمومًا والتقيؤ في بعض الأحيان هي الأعراض الشائعة لعدوى السالمونيلا. و يحدث في كثير من الأحيان انخفاض في درجة حرارة الجسم. وتبقى الأعراض في الغالب عدة أيام، ثم تهدأ من تلقاء نفسها. وفي حالات نادرة قد تسير تطورات المرض بشكل سيء للغاية، مثل إصابة مجرى الدم (تسمم الدم)، مصحوبًا بحمى شديدة أحيانًا.

متى يظهر المرض ومتى يكون المريض
معديًا لغيره؟

تظهر أعراض الإصابة بهذه البكتيريا خلال 6 ساعات إلى 72 ساعة بعد العدوى، وفي معظم الأحيان بعد 12 إلى 36 ساعة. وبعد خفوت أعراض المرض، تتراجع القدرة على نقل العدوى. ويستمر البالغون في نشر البكتيريا حتى ما يصل إلى شهر. وقد يستمر إفراز هذه البكتيريا في أجسام الأطفال لعدة أسابيع وحتى أشهر.

من هم الأكثر عرضة للإصابة بالمرض؟

الرضع والأطفال الصغار وكبار السن أو الأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة معرضون للخطر بشكل خاص. ويمكن أن يصابوا بالجفاف بشكل خاص نتيجة للإسهال والقيء، مما يزيد من خطر حدوث المزيد من المضاعفات.

ما الذي ينبغي فعله في حالة المرض؟

- ◀ شرب كميات كبيرة من الماء عند الإسهال الشديد والقيء.
- ◀ تساعد عصي الخبز المملح على تعويض فقدان الأملاح. إذا لزم الأمر، يمكن أن يكون استخدام محاليل الإلكتروليت من الصيدلية مفيدًا.
- ◀ تأكد من تناول طعام سهل الهضم مع كمية كافية من الملح.
- ◀ لا تحضر وجبات الطعام للآخرين، ما أمكن، إذا كنت مريضًا
- ◀ انتبه بشكل خاص لنظافة اليدين، لمدة 4 أسابيع، أي اغسل يديك جيدًا بالصابون السائل بعد كل تبرز وبعد تغيير الحفاضات وقبل إعداد الوجبات.
- ◀ يجب على المرضى تجنّب المجهود البدني قدر الإمكان خلال المرحلة الحادة من المرض.
- ◀ يجب طلب المساعدة الطبية في مرحلة مبكرة في حالة إصابة الرضع أو الأطفال الصغار أو النساء الحوامل أو الضعفاء أو كبار السن بالمرض.
- ◀ تسري على السالمونيلا الضوابط المتبعة الخاصة بقانون الوقاية من العدوى. ولا يسمح مؤقتًا للأطفال أقل من 6 سنوات والذين ثبتت في القىء والإسهال الخاص بهم ويجب على الوالدين إعلام المنشأة بإصابة طفلهم. مكتب الصحة المختص هو الجهة المسؤولة عن تقرير موعد السماح لهم بالعودة للمنشأة المجتمعية. ويفيد تقييم طبيّ إصابتهم بهذه العدوى الفيروسية أو ثمة شك في الإصابة بها بزيارة منشآت مجتمعية مثل المدارس ورياض الأطفال إلا بعد مرور 48 ساعة على الأقل من انتهاء أعراض المرض، شفهيًا في هذا الصدد. وليس ضروريًا وجود شهادة طبية كتابية بهذا.

◀ إذا كنت تعمل بحكم المهنة مع مواد غذائية معينة على النحو المحدد في المادة 42 من قانون الحماية من العدوى وأصبحت أو يشتبه في إصابتك بالسالمونيلا، فلا يُسمح لك بالعمل مؤقتًا. ويُحدّد التاريخ الدقيق الذي يُسمح لك بالعودة إلى العمل اعتبارًا منه من قِبل مكتب الصحة المسؤول.

كيف يمكن الوقاية من المرض؟

النظافة الجيدة للمطبخ: التعامل الصحيح مع الأطعمة

تتكاثر بكتيريا السالمونيلا بصفة خاصة في درجة حرارة ما بين 10 إلى 47 درجة مئوية؛ تستطيع البكتيريا العيش لعدة شهور في المواد الغذائية وعليها، وحتى من خلال التجميد لا تموت مسببات البكتيريا.

- ◀ ضع اللحم والنقانق النيئة والطيور المذبوحة والأسماك والمأكولات البحرية والبيض والكرème والسلطة والآيس كريم والمايونيز بالبيض النيئ مباشرة بعد شرائها دوماً في الثلاجة أو المجمد. وتأكد من تجميد المواد الغذائية في أثناء نقلها، على سبيل المثال في حقيبة المجمدات، في درجة برودة أقصاها 7 درجات مئوية (ويُفضّل 5 درجات مئوية).
- ◀ نظّف أسطح العمل وأدوات المطبخ والأيدي بين إعداد الأطعمة المختلفة. وحضّر اللحوم والخضراوات أو السلطة على أسطح عمل مختلفة.
- ◀ يجب الوصول إلى درجة حرارة تزيد عن 70 درجة مئوية (بما في ذلك داخل الطعام) لمدة 10 دقائق على الأقل عند تحضير الطعام وإعادة تسخينه لقتل السالمونيلا بأمان.

- ◀ تأكد من الوصول إلى وقت طهي طويل بما فيه الكفاية عند تسخين الطعام المجمد وأيضًا عند تسخين الطعام في الميكروويف.
- ◀ تناول الطعام الساخن خلال ساعتين من آخر تسخين.
- ◀ تناول الطعام في يوم الشراء، إذا تعدّد الالتزام بتوصيات التبريد (على سبيل المثال 2 درجة مئوية للحوم المفرومة).
- ◀ لا تقم أبدًا بإعداد المنتجات الجاهزة إلا قبل تناولها بقليل.
- ◀ تخلّص فورًا من المياه الذائبة عن اللحوم، واشطف كل الأسطح التي لامستها بماء ساخن واغسل يديك جيدًا بعدها.
- ◀ غير مناشف و فوط المطبخ بانتظام، واغسلها في غسالة الملابس في درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية.

نظافة اليدين جيدًا

القاعدة العامة بالأساس: غسل اليدين بانتظام! يجب غسل الأيدي بانتظام بالماء الساخن والصابون بعد قضاء الحاجة بالمرحاض، وغسل اليد قبل إعداد الطعام وبعد إعداد المنتجات الحيوانية النيئة وقبل الأكل وبعد التعامل مع الحيوانات وخاصة الزواحف.

إرشادات للوالدين ممن لديهم أطفال صغار

- ◀ حضّر حليب الأطفال بالماء المُسخّن إلى 70 درجة مئوية على الأقل، ثم برّده بسرعة. واستخدم الطعام المحضّر طازجًا قدر الإمكان.
- ◀ لا يُوصى باستخدام الزواحف في الأسر التي لديها أطفال صغار، حيث يمكن أن يصابوا بالسالمونيلا دون أن يبدو عليهم المرض.

أين يمكنني الحصول على المعلومات؟

يُقدم لكم مكتبُ الصحة القريب منكم المعلومات والمشورة. ونظرًا لأنه يجب الإبلاغ عن حالات تفشي المرض، لذا تتوفر في مكاتب الصحة معلومات حول الوضع الحالي للمرض وخبرات كبيرة في التعامل معه.

لمزيد من النصائح للجمهور حول هذا المرض، يرجى الإطلاع على صفحات المركز الاتحادي لتقييم المخاطر الصحية (www.bfr.bund.de)، والمكتب الاتحادي لحماية المستهلك وسلامة الأغذية (www.bvl.bund.de).

لمزيد من المعلومات عن أعراض المرض، يمكنكم الإطلاع أيضًا على الموقع الإلكتروني لمعهد روبرت كوخ (www.rki.de/salmonellen).
لمزيد من المعلومات عن الوقاية من المرض من خلال النظافة، يرجى الإطلاع على صفحات المركز الاتحادي للتوعية الصحية على الإنترنت (www.infektionsschutz.de).



STEMPEL

الناشر:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, كولونيا.

جميع الحقوق محفوظة.
أعدت هذه النشرة التثقيفية بالتعاون مع Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes، Robert Koch-Institut e.V. وبالتنسيق مع معهد.

تتوفر هذه النشرة التثقيفية للمواطنين على الصفحة الرئيسية
لتنزيلها مجانًا (www.infektionsschutz.de).