

Информация о возбудителях заболевания у человека — гигиена защищает!

Что такое сальмонеллёз?

Сальмонеллы – это бактерии, которые встречаются во всем мире. Сальмонеллёз – это типичная пищевая инфекция, вызывающая диарею. Возбудители заболевания размножаются в желудочно-кишечном тракте человека и животных. В Германии в том числе время от времени происходят вспышки сальмонеллёза.

Как передается сальмонеллёз?

Через продукты питания

Чаще всего в желудочно-кишечный тракт человека сальмонеллы попадают вместе с продуктами питания. На охлажденных продуктах они могут размножаться очень быстро. Бактерии также могут попасть в пищу из-за несоблюдения правил гигиены на кухне – например, через загрязненные разделочные доски или поверхности.

Продукты питания, которые чаще всего заражены сальмонеллой:

- ▶ сырые и прошедшие недостаточную термическую обработку яйца,
- ▶ продукты и блюда, содержащие яйца, особенно если они содержат сырое яйцо, например, разные кремы, салаты или сырое тесто для пирогов,
- ▶ сырое мясо, сырой фарш или сырой бифштекс, сорта сырых колбас, такие как меттвурст или салами.

Важно: растительные продукты питания также могут быть заражены сальмонеллой!

От человека к человеку

Заражение от человека к человеку возможно также контактным путем, особенно при несоблюдении правил гигиены. В этом случае бактерии из кишечника передаются через мельчайшие следы фекалий на руках зараженного человека. С рук патогенные микроорганизмы попадают в рот.

Через непосредственный контакт с животными

Заражение через прямой контакт с животными встречается очень редко. Однако при содержании рептилий, например, передача сальмонелл все-таки возможна. В группу риска входят младенцы и маленькие дети.

Каковы клинические проявления заболевания?

Внезапный понос, головные боли, боли в животе, общее недомогание и эпизодическая рвота – всё это обычные симптомы сальмонеллёза. Часто незначительно повышается температура тела. Симптомы длятся несколько дней, потом проходят сами по себе. В редких случаях заболевание может проходить в тяжелой форме, например, может возникнуть инфекция кровотока (сепсис), с отчасти высокой температурой тела.

Когда начинается заболевание, и как долго человек остается заразным?

После заражения заболевание проявляется через 6–72 часа, чаще всего через 12–36 часов. После исчезновения симптомов заразность снижается. Взрослые выделяют бактерии еще в течение 1 месяца. У маленьких детей выделение бактерий может происходить от нескольких недель до нескольких месяцев.

Кто находится в группе риска?

Младенцы, маленькие дети, а также лица старшего возраста или с ослабленным иммунитетом особенно подвержены риску тяжелого течения заболевания. У них вследствие поноса и рвоты может случиться особенно сильное обезвоживание, что повышает риск дальнейших осложнений.

САЛЬМОНЕЛЛЁЗ

Что важно знать в случае заболевания?

- ▶ При сильном поносе и рвоте важно пить много воды.
- ▶ Для восстановления водно-солевого баланса помогают соленые палочки. Целесообразно также купить в аптеке раствор электролитов.
- ▶ Ешьте легкоусвояемые продукты с достаточным содержанием соли.
- ▶ Если вы сами заболели сальмонеллёзом, по возможности не занимайтесь приготовлением пищи для других людей.
- ▶ В течение 4 недель особое внимание следует уделять гигиене рук, то есть тщательно мыть руки с жидким мылом после каждого опорожнения кишечника, после смены подгузников и перед приготовлением пищи.
- ▶ Во время острой фазы заболевания пациенты должны по возможности избегать физических нагрузок.
- ▶ Если заболели младенцы, маленькие дети, беременные женщины, ослабленные или пожилые люди, необходимо как можно раньше обратиться за медицинской помощью.
- ▶ В случае с сальмонеллёзом действуют положения Закона о защите от инфекционных заболеваний. Детям младше 6 лет, у которых диагностирована заразная рвота и/или понос или существует подозрение на данное заболевание, временно запрещено посещать общественные учреждения, такие как школы или детские сады. Родители должны сообщить о заболевании ребенка в общественное учреждение. Как правило, возобновить посещение учреждения можно не ранее, чем через 48 часов после исчезновения симптомов. Точную дату определит уполномоченный отдел здравоохранения. Достаточно устного врачебного заключения. Письменное врачебное заключение не требуется.
- ▶ Если по роду профессиональной деятельности вы связаны с определенными пищевыми продуктами в соответствии с § 42 Закона ФРГ о защите от инфекционных заболеваний и заболели сальмонеллёзом или имеется подозрение на данное заболевание, вам временно запрещено заниматься профессиональной деятельностью. Точную дату, с которой вам разрешено будет вернуться на работу, определит уполномоченный отдел здравоохранения.

Как можно защититься?

Соблюдение правил гигиены на кухне: правильное обращение с продуктами питания

Сальмонеллы размножаются, как правило, при температуре между 10 °C и 47 °C. При этом они могут несколько месяцев жить в и на продуктах питания. В результате заморозки возбудители заболевания не погибают!

- ▶ Сырое мясо и колбасные изделия, птицу, рыбу и морепродукты, яйца, а также кремы, салаты, мороженое и майонез с сырыми яйцами всегда помещайте в холодильник или морозильник сразу же после покупки. Убедитесь, что продукты транспортируются в охлажденном виде, например, в термосумке, а также чтобы температура не превышала 7 °C (лучше 5 °C).
- ▶ Очищайте рабочие кухонные поверхности, кухонные принадлежности и тщательно мойте руки между приготовлением различных продуктов. Мясо и овощи или салат необходимо нарезать на различных разделочных досках.
- ▶ Чтобы надежно уничтожить сальмонеллу, при приготовлении и разогреве пищи должна поддерживаться температура более 70 °C (в том числе внутри блюд) на протяжении не менее 10 минут.
- ▶ При разогреве замороженных продуктов, а также при разогреве продуктов в микроволновой печи следите за тем, чтобы время приготовления было достаточно продолжительным.
- ▶ Употребляйте горячую пищу в течение 2 часов после последнего разогрева.
- ▶ Употребляйте продукты питания в день покупки, если нет возможности соблюсти надлежащую температуру хранения (например, 2 °C для хранения фарша).

САЛЬМОНЕЛЛЁЗ

- ▶ Всегда готовьте продукты быстрого приготовления непосредственно перед употреблением.
- ▶ Жидкость, образующуюся при размораживании мяса, сразу же утилизируйте. Промойте горячей водой все предметы и рабочие поверхности, которые контактировали с мясом, а затем тщательно вымойте руки.
- ▶ Часто меняйте кухонные полотенца и салфетки и стирайте их в стиральной машине при температуре не менее 60 °C.

Тщательная гигиена рук

Основное правило: регулярно и тщательно мыть руки! Тщательно мойте руки с мылом после посещения туалета, перед приготовлением пищи, после обработки сырых продуктов животного происхождения, перед едой и после контакта с животными, особенно рептилиями.

Рекомендации родителям с маленькими детьми

- ▶ Для приготовления детской смеси используйте воду, нагретую не менее чем до 70 °C, а затем быстро охлажденную. Используйте готовые продукты как можно более свежими.
- ▶ Семьям с маленькими детьми не рекомендуется заводить рептилий, так как они могут быть переносчиками сальмонелл, сами при этом не болея.

Где можно получить соответствующую информацию?

Дальнейшую консультацию можно получить в местном отделе здравоохранения. Поскольку в случаях инфицирования заразными кишечными инфекциями действуют положения Закона о защите от инфекционных заболеваний и об этом необходимо сообщать в уполномоченные органы, там можно получить информацию по актуальной ситуации и лечению этого заболевания.

Полезные советы можно также найти в Интернете на сайтах Федерального института оценки рисков Bundesinstitut für Risikobewertung (www.bfr.bund.de) и Федерального ведомства защиты прав потребителей и безопасности пищевой продукции Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (www.bvl.bund.de).

Дополнительную (специализированную) информацию можно найти на сайте Института имени Роберта Коха (Robert Koch-Institut) (www.rki.de/salmonellen). Дополнительную информацию о защите от инфекционных заболеваний путем соблюдения правил гигиены можно найти на сайте Федерального центра медицинского просвещения (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) (www.infektionsschutz.de).



STEMPEL

Издатель:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, г. Кёльн.
Все права защищены.

Составлено совместно с Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e.V. и по согласованию с Robert Koch-Institut.

Данная информация для граждан доступна для бесплатного скачивания на главной странице www.infektionsschutz.de.