

İnsanlarda hastalığa sebep olan patojenlere ilişkin bilgiler – Hijyen korur!

Salmonella nedir?

Salmonellalar tüm dünyada görülen bakterilerdir. Salmonella hastalıkları ishale yol açan tipik gıda maddesi enfeksiyonlarıdır. Patojenler insanların ve hayvanların mide bağırsak sisteminde çoğalırlar. Büyük salgınlara Almanya'da da rastlanmaktadır.

Salmonellalar nasıl bulaşır?

Gıda maddeleri ile

Salmonellalar genellikle gıda maddeleri aracılığıyla insanın sindirim sistemine geçerler. Bunlar soğutulmamış gıdaların üzerinde hızlı bir şekilde çoğalabilirler. Bakteriler bazı durumlarda mutfak hijyeninin yetersiz olması sebebiyle, örneğin kontamine kesme tahtası veya yüzeyler aracılığıyla da yiyeceklere bulaşabilmektedir.

Sıklıkla salmonellalar ile kontamine olan gıda maddeleri şunlardır:

- ▶ Çiğ veya yeterince ısıtılmamış yumurtalar
- ▶ Yumurta içeren gıdalar ve hazırlıklar, özellikle kremler, salatalar, çiğ kek hamuru gibi çiğ yumurta ürünleri içeriyorlarsa
- ▶ Çiğ et, çiğ kıyma veya tartar, met veya salam gibi çiğ sosis çeşitleri

Önemli: Bitkisel gıda maddeleri de salmonellalar tarafından istila edilmiş olabilir!

İnsandan insana

Hastalığın, özellikle yetersiz hijyen şartlarında insandan insana temas enfeksiyonu yoluyla bulaşması da mümkündür. Burada bağırsaktaki bakteriler hastanın küçük dışkı kalıntıları ile eller aracılığıyla aktarılır. Patojenler ellerden ağza geçerler.

Doğrudan hayvanlarla temas yoluyla

Hayvanlarla doğrudan temas yoluyla bulaşma çok nadirdir. Ancak, özellikle süringlerin beslenmesi salmonella bulaşmasına yol açabilir. Özellikle bebekler ve küçük çocuklar risk altındadır.

Hastalarda ne gibi hastalık belirtileri görülür?

Aniden ortaya çıkan ishal, baş ve karın ağrısı, genel huzursuzluk hali ve bazen kusma salmonella hastalığının yaygın olarak görülen belirtileridir. Genellikle hafif ateş de görülür. Şikayetler çoğu zaman birkaç gün sürer ve daha sonra kendiliğinden kaybolur. Nadir durumlarda kısmen yüksek ateşle birlikte, kan dolaşımı enfeksiyonu (sepsis) gibi daha ağır seyirli hastalık tabloları oluşabilir.

Hastalığın kuluçka süresi ne kadardır ve bulaşıcılık ne kadar sürer?

Hastalık bulaşma gerçekleşikten sonra 6 ila 72 saat içinde kendini gösterir, sıklıkla 12 ila 36 saat sonra ortaya çıkar. Hastalık belirtileri azaldığında bulaşıcılık azalır. Yetişkinler bakterileri 1 aya kadar bulaştırabilir. Bulaştırma, küçük çocuklarda birkaç hafta ila birkaç aya kadar devam edebilir.

En fazla risk altında bulunan kişiler kimlerdir?

Bebekler, küçük çocuklar, yaşlılar ve savunma sistemi zayıflamış olan kişiler daha yüksek risk altındadır. Bu kişilerde ishal ve kusmanın bir sonucu olarak özellikle ciddi dehidrasyon görülebilir, bu da daha fazla komplikasyon riskini artırır.

Hastalık durumunda nelere dikkat etmeliyim?

- ▶ Şiddetli ishal ve kusma olgularında fazla miktarda sıvı tüketmek büyük önem taşımaktadır.
- ▶ Tuz kaybını dengelemek için tuzlu çubuk krakerler yardımcı olabilir. Gerekirse eczanelerden temin edilebilen elektrolit çözeltilerinin kullanılması faydalı olabilir.
- ▶ Yeterli tuz alımına ve sindirimi kolay besin tüketimine dikkat ediniz.
- ▶ Eğer kendiniz hastaysanız yakınlarınızın öğünlerini mümkün olduğunca siz hazırlamayınız.

- ▶ 4 haftalık bir süreyle el hijyenine son derece itina gösterin, yani her tuvalete çıktıktan sonra, bez değiştirdikten sonra ve yemek hazırlamadan önce ellerinizi sıvı sabunla iyice yıkayın.
- ▶ Hastalar hastalığın akut evresinde fiziksel yorgunluktan mümkün olduğunca kaçınmalıdır.
- ▶ Bebekler, küçük çocuklar, gebeler, zayıf bünyeli veya yaşlı kişiler erkenden tıbbi yardım almalıdır.
- ▶ Salmonella vakalarında Enfeksiyon Koruma Yasası düzenlemeleri geçerlidir. Bulaşıcı kusma ve/veya ishal hastalığı teşhisinin veya böyle bir şüphenin mevcut olduğu durumlarda 6 yaşından küçük çocuklar okullar ve kreşler gibi toplum kuruluşlarını geçici olarak ziyaret edemezler. Ebeveynler toplum kuruluşlarını çocuklarının hastalığı konusunda bilgilendirmelidir. Bu kurumlara genellikle şikayetlerin sona ermesinden 48 saat sonra tekrar gidilebilir. Kesin zamanı ilgili sağlık müdürlükleri belirlerler. Sözlü bir tıbbi karar mantıklı olur. Yazılı bir doktor raporuna gerek görülmemektedir.
- ▶ Enfeksiyondan Korunma Yasası Madde 42 uyarınca mesleğiniz icabı bazı gıda maddeleri ile çalışıyorsanız ve Salmonella hastalığınız veya şüphemiz varsa çalışmanız geçici olarak yasaktır. Tam olarak ne zaman tekrar çalışabileceğinizi yetkili sağlık müdürlüğü belirler.

Kendimi nasıl koruyabilirim?

Nitelikli mutfak hijyeni: Gıda maddeleri ile ilgili doğru uygulamalar

Salmonellalar özellikle 10°C ila 47°C arasındaki sıcaklıklarda çoğalırlar. Bu sırada gıda maddelerinin içinde ve üzerinde aylarca canlı kalabilmektedirler. Gıdaların derin dondurucuda dondurulması da patojenlerin ölmesini sağlamaz!

- ▶ Çiğ et veya sosis ürünlerini, kümes hayvanlarını, balık ve deniz mahsullerini, yumurtaları ve çiğ yumurta ihtiva eden kremaları, salataları, dondurmaları ve mayonezleri alışverişten sonra derhal buzdolabına veya derin dondurucuya yerleştiriniz. Gıda maddelerini taşıırken, örneğin soğutma çantası kullanarak, düşük derecelerde bir ortam temin etmeye ve buzdolabı ısısının en fazla 7°C (5 °C daha iyi) olmasına özen gösteriniz.
- ▶ Farklı gıda maddelerinin hazırlaması arasında tezgâhı, mutfak aletlerini ve ellerinizi temizleyin. Et, sebze veya salataları farklı çalışma tezgâhları üzerinde hazırlayınız.
- ▶ Salmonellaları güvenli bir şekilde öldürmek için gıdaları hazırlarken ve ısıtırken en az 10 dakika boyunca 70°C'nin üzerinde ısıtılmalıdır.
- ▶ Dondurulmuş gıdaları ısıtırken ve ayrıca yiyecekleri mikrodalga fırında ısıtırken, pişme süresinin yeterince uzun olmasına özen gösteriniz.
- ▶ Sıcak yemekleri son ısıtma işleminden sonra en geç iki saat içinde tüketiniz.
- ▶ Soğutma önerilerine bağlı kalınmamışsa (örn. kıyma için 2 °C) gıdayı satın aldığınız gün tüketiniz.
- ▶ İstant ürünleri daima tüketimden kısa bir süre önce hazırlayınız.
- ▶ Dondurulmuş etin çözülürken erime sonucu ortaya çıkan suyunu hemen tasfiye ediniz ve bununla temas eden tüm nesnelere ve çalışma alanlarını sıcak suyla temizleyiniz, daha sonra ellerinizi titizlikle yıkayınız.
- ▶ Mutfakta kullanılan el havlularını ve bezleri sık sık değiştiriniz ve bunları çamaşır makinesinde en düşük 60°C' de yıkayınız.

İyi bir el hijyeni

Prezipsip olarak: Ellerinizi düzenli olarak yıkayınız! Tuvalet ihtiyacınızı giderdikten sonra, gıdaları hazırlamadan evvel, çiğ hayvansal gıdaları hazırladıktan sonra, yemekten önce ve hayvanlara, özellikle sürüngenlere temas ettikten sonra ellerinizi su ve sabunla titizlikle yıkayınız.

SALMONELLA

Küçük çocukları olan ebeveynler için uyarılar

- Bebek mamalarını en az 70°C'de ısıtılmış ve daha sonra tekrar soğutulmuş sularla hazırlayınız. Hazırlanan besini mümkün olduğunca taze tükettiniz.
- Kendileri hastalık belirtisi göstermese de Salmonella barındırabileceğinden küçük çocukların yaşadığı hanelerde sürüngenlerin beslenmesi tavsiye edilmemektedir.

Nerelerden bilgi edinebilirim?

Daha geniş bilgi için yerel Sağlık Müdürlüğü hizmetinizdedir. Bulaşıcı ishal hastalıklarında Enfeksiyon Önleme Yasası hükümleri geçerli olduğu için burada güncel duruma ve enfeksiyonla ilgili konulara ilişkin kapsamlı bilgiler mevcuttur.

Tüketicilere yönelik faydalı bilgilere Federal Risk Değerlendirme Enstitüsü'nün internet sayfasından (www.bfr.bund.de) ve Federal Almanya Tüketici Koruma ve Gıda Güvenliği Kurumu'nun sayfasından (www.bvl.bund.de) ulaşabilirsiniz.

Hastalık tablosuna ilişkin daha fazla teknik bilgi edinmek için Robert Koch Enstitüsü'nün sayfasını da (www.rki.de/salmonellen) ziyaret edebilirsiniz. Hijyen ile enfeksiyondan korunma konusuna ilişkin daha fazla bilgiye Sağlık Eğitimi Federal Merkezi'nin sayfasından (www.infektionsschutz.de) ulaşabilirsiniz.



STEMPEL

Yayıncı:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.
Tüm hakları saklıdır.

Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e.V. iş birliği ve Robert Koch-Institut onayıyla hazırlanmıştır.

Bu kamu bilgilendirmesi www.infektionsschutz.de ana sayfasında ücretsiz indirilebilir.