

Информация о возбудителях заболеваний у людей – гигиена защищает!

Что такое сальмонеллы?

Сальмонеллы - это бактерии, встречающиеся по всему миру. Сальмонеллез – это типичная пищевая инфекция, вызывающая диарею. Сальмонеллы, как правило, обитают в кишечнике животных и человека. В Германии также периодически происходят вспышки заболевания.

Как передаются сальмонеллы?

Через продукты питания

Основной источник инфекции – пищевые продукты. Они быстро размножаются в неохлажденных продуктах питания. Бактерии могут попадать в пищу и вследствие плохой кухонной гигиены – например, через зараженные разделочные доски или поверхности.

Пищевые продукты, часто пораженные сальмонеллами:

- ▶ Сырые или неполностью подвергнутые термообработке яйца и продукты на основе яиц, например, майонез, кремы или салаты или сырое сдобное тесто
- ▶ Мороженое
- ▶ Сырое мясо, сырой мясной фарш
- ▶ Колбасы, выпускаемые в сыром виде, например, салями

Заражение может происходить и через инфицированные пищевые продукты растительного происхождения!

От человека к человеку

Возможен также фекально-оральный механизм передачи возбудителя от человека к человеку, прежде всего, при недостаточной гигиене. При этом бактерии попадают из желудка с мельчайшими следами остатков стула больного на руки. Через руки возбудители попадают в рот.

Путем непосредственного контакта с животным

Заражения при прямом контакте с домашними животными редки. Напротив, такие рептилии, как змеи, черепахи или бородатые агамы – один из видов ящериц – часто являются источниками заражения сальмонеллами. Чаще всего владельцы домашних животных заражаются от их экскрементов. Загрязненные экскрементами поверхности также могут стать источником заражения.

Какие симптомы появляются у больных?

Внезапная диарея, головные боли и боли в области живота, общее недомогание, а иногда и рвота - обычные симптомы сальмонеллеза. Часто наблюдается слегка повышенная температура тела. Обычно симптомы сохраняются несколько дней, а затем исчезают сами по себе. В редких случаях наблюдается тяжелое протекание болезни, например, инфекция кровотока (сепсис), иногда с высокой температурой.

Сколько длится инкубационный период и как долго больной заразен?

Инкубационный период при заражении сальмонеллезом колеблется от 6 до 72 часов, чаще всего от 12 до 36 часов. Даже после исчезновения диареи и более в области живота взрослые могут быть заразными еще в течение 1 месяца. Маленькие дети и пожилые люди могут выделять бактерии еще несколько недель, а при тяжелом течении заболевания - до полугода и даже дольше.

Кто находится под особой угрозой заболевания?

Особо опасно заболевание для грудных и маленьких детей, пожилых людей и людей с ослабленной иммунной системой. У них заболевание может протекать длительно и тяжело. Диарея и рвота ведут к потере жидкости и электролитов. Грудные дети, пожилые и больные люди реагируют на это особо чувствительно. В тяжелых случаях эти потери могут приводить к сосудистому коллапсу или почечной недостаточности; очень редко заболевание заканчивается летальным исходом.

Что следует соблюдать при заболевании?

- ▶ При сильной диарее и рвоте очень важно много пить.
- ▶ Для компенсации потерь электролитов может иметь смысл прием т. н. электролитных растворов, которые можно приобрести в аптеке.
- ▶ Больной должен принимать легко усваиваемую пищу с достаточным содержанием солей.
- ▶ Не готовьте еду для членов семьи, если Вы сами больны.
- ▶ В острый период заболевания больные должны избегать физических нагрузок.
- ▶ Маленькие дети, беременные, пожилые лица и лица с ослабленным иммунитетом должны воспользоваться врачебной помощью, особенно, если понос длится более 2-3 дней и появляется повышенная температура
- ▶ При обнаружении сальмонелл действуют положения Закона о защите от инфекционных болезней. Детям младше 6 лет, у которых обнаружена инфекционная рвота и/или диарея или имеется подозрение на нее, временно запрещается посещать культурно-бытовые учреждения, например, школы или детские сады. Родители обязаны проинформировать культурно-бытовое учреждение о заболевании вашего ребенка. Как правило, разрешается посещать культурно-бытовые учреждения не раньше чем через 2 дня после исчезновения симптомов. Точный срок устанавливает управление здравоохранения. Справка от врача не требуется.
- ▶ Если Вы по долгу службы связаны с определенными пищевыми продуктами, то в случае инфекционной рвоты/диареи Вам временно запрещается выходить на работу.

Информация о возбудителях заболеваний у людей – гигиена защищает!

Какие меры защиты
можно принять?

Тщательная гигиена кухни: правильное обращение с продуктами питания

Сальмонеллы размножаются при температурах от 10 °C до 47 °C. Они могут выживать в течение нескольких месяцев в продуктах питания и внутри них. Сальмонеллы также не погибают при замораживании!

- ▶ Кладите сырые мясные и колбасные изделия, тушки птицы, морепродукты, яйца, а также кремы, салаты и майонезы с сырыми яйцами и мороженое сразу же после покупки в холодильник или морозильную камеру. Транспортировку продуктов питания рекомендуется выполнять в сумке-холодильнике; температура в холодильнике должна составлять менее 7 °C.
- ▶ После оттаивания не замораживайте повторно мороженое.
- ▶ Готовьте мясо и овощи или салат на отдельных разделочных досках.
- ▶ Для защиты от заражения сальмонеллой рекомендуется подогревать пищу по крайней мере 10 минут при температуре не менее 70 °C. Эта температура должна быть достигнута и внутри продуктов.
- ▶ При разогреве замороженных продуктов питания, а также при разогреве продуктов питания в микроволновых печах следить за достаточной длительностью термообработки. Температура внутри продуктов также должна достигать более 70°C.
- ▶ Употребляйте горячие продукты в течение 2 часов после последнего разогрева.
- ▶ Всегда используйте фарш в день покупки.
- ▶ Продукты быстрого приготовления всегда готовьте незадолго до употребления.
- ▶ Сразу же сливайте жидкость, образующуюся при размораживании мяса и промывайте горячей водой все предметы и поверхности, контактировавшие с ней; затем тщательно мойте руки.
- ▶ Часто меняйте кухонные полотенца и тряпки для вытирания и стирайте их в стиральной машине при температуре не менее 60°C.

Тщательная гигиена рук

Обязательное условие: Регулярно мыть руки!

Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого посещения туалета, перед приготовлением пищи, после контакта с сырыми продуктами, перед едой и после контакта с животными, особенно с пресмыкающимися! После мытья тщательно вытирайте руки чистым полотенцем.

Рекомендации родителям маленьких детей

- ▶ Готовьте питание для грудных детей только на воде, нагретой не менее чем до 70°C. Перед кормлением дайте бутылочке быстро охладиться и проверьте температуру, чтобы ребенок не обжегся. Приготовленное питание используйте как можно скорее.
- ▶ Для семей с маленькими детьми не рекомендуются рептилии, даже если дети не имеют прямого контакта с животными.

Где можно получить
информацию?

Дальнейшие консультации можно получить в местном управлении здравоохранения. В связи с тем, что заразные заболевания, сопровождающиеся диареей, подлежат действию Закона о защите от инфекционных болезней, у него имеется информация о текущей ситуации и большой опыт в отношении заболевания.

Полезные советы можно найти на сайте Федерального института оценки рисков (www.bfr.bund.de), Федерального управления по охране здоровья потребителей и гарантии чистоты пищевых продуктов (www.bvl.bund.de).

Дальнейшую (профессиональную) информацию можно найти на сайте Института Роберта Коха (www.rki.de/salmonellen). Дальнейшая информация о защите от инфекционных болезней посредством гигиены приведена на сайте Федерального центра медицинского просвещения (www.infektionsschutz.de).



STEMPEL

Издатель:

Федеральный центр медицинского просвещения, Кельн.
Все права сохраняются.

Подготовлено совместно с Федеральным союзом врачей государственной службы здравоохранения, а также по согласованию с Институтом Роберта Коха.

Эту информацию можно бесплатно скачать с сайта www.infektionsschutz.de.