

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ САЛЬМОНЕЛЛЕЗА

В нашем городе за последнее время участились заболевания сальмонеллезом.

Сальмонеллез - это острые кишечные заболевания, вызванные различными типами микробов (сальмонеллами).

Микробы сальмонеллы очень устойчивы во внешней среде и могут длительное время сохраняться в пищевых продуктах: мясе, молоке, яйцах, овощах, фруктах, ягодах, не изменяя при этом их внешнего вида и вкуса.

Болеют сальмонеллезом и распространяют его и животные, в том числе и кошки, собаки и грызуны.

Источником заражения может быть больной человек или бактерионоситель.

В основном заболевание передается через зараженную сальмонеллами пищу, употребляемую без термической обработки. Мясо следует варить в течении 2 - 3 часов, котлеты после обжаривания обязательно прогреть в духовом шкафу при температуре не ниже 80°. Яйца необходимо варить не менее 15 - 20 минут. Нельзя допускать соприкосновения готовых к употреблению продуктов и сырых продуктов. Хранить их нужно отдельно.

Сальмонеллезы чаще протекают в виде легких форм: незначительное повышение температуры тела, головная боль, расстройство стула. Но встречаются и тяжелые формы. При всех формах сальмонеллеза больной выделяет сальмонеллезные микробы с калом на протяжении всей болезни и в первые недели после выздоровления. Таким образом, заражение может произойти и от человека.



Во избежание заболевания сальмонеллезом надо соблюдать следующие правила:

1. Тщательно мыть руки перед едой и приготовлением пищи, после обработки сырых продуктов, посещения уборной.
2. Кухонный инвентарь, разделочные доски, мясорубку перед употреблением и после обработки сырого мяса тщательно мыть с мылом и ошпаривать кипятком.
3. В связи с тем, что мясной фарш является хорошей питательной средой для размножения микробов, его нельзя хранить, а следует сразу готовить из него пищу.
4. При употреблении в пищу остатков вчерашнего обеда, необходимо их прокипятить.
5. Необходимо тщательно мыть ягоды, фрукты и овощи.

Соблюдайте правила личной гигиены и приготовления пищи.

Это сохранит ваше здоровье!

Будьте здоровы!