

Сальмонеллез. Полезные советы по профилактике

Сальмонеллез – острое инфекционное заболевание, поражающее желудочно-кишечный тракт. Возбудители инфекции – сальмонеллы – размножаются в мясных, молочных, реже рыбных продуктах. Сальмонеллы хорошо переносят замораживание, высушивание, выживают в воде до 2-х месяцев, устойчивы к солению, копчению, маринадам. При кипячении сальмонеллы быстро разрушаются.

От начала заболевания до первых признаков проявления может пройти от нескольких часов до нескольких суток. Основными симптомами сальмонеллеза являются: внезапное начало, повышение температуры до 39-40С, головная боль, ломота в мышцах, тошнота, рвота, многократный жидкий стул.

Факторами передачи возбудителя являются пищевые продукты, такие как мясо и мясопродукты (в первую очередь из курицы), яйца и кремовые изделия. Особую опасность представляют куриные яйца, инфицированные до снесения, а также продукты, приготовленные из них, в том числе майонез домашнего приготовления и сухой яичный порошок.

Необходимо знать, что если есть яйца в сыром виде, можно нанести серьезный вред здоровью и заразиться сальмонеллёзом. Необходимо внимательно осматривать яйца прежде, чем покупать, скорлупа не должна иметь трещин и загрязнений. Мыть яйца нужно теплой водой с содой. Жарить яйца нужно с двух сторон, а варить не менее 10 минут с момента их закипания.

В холодильнике яйца лучше хранить на верхней полке или в дверце, там поддерживается нужная температура. Свежие яйца хранятся месяц, а варенные вкрутую — не дольше недели. Не стоит забывать, что на жареном готовые яйца могут испортиться очень скоро. Поэтому, если вы желаете взять с собой варенные яйца на природу летом, лучше всего держите их в контейнере, а его, в свою очередь, в термосумке со льдом.

Сырую курицу необходимо разделывать на доске специально выделенной для сырых продуктов, которые в дальнейшем будут подвергаться тепловой обработке. После использования и доску, и нож необходимо тщательно промывать горячей водой с применением моющих средств и не пользоваться ею для нарезки продуктов готовых к употреблению.

Мясо животных и птицы нужно подвергать тщательной термической обработке.

Сырые продукты и готовые к употреблению необходимо хранить в холодильнике отдельно и в упаковке, соблюдать температурный режим и сроки годности.

Салаты и другие блюда, в которые добавляются отварное мясо, курица и яйца, необходимо употреблять сразу же после их приготовления.

Нужно строго соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после прихода домой с улицы, после посещения туалета.

по материалам ГУ «ГОЦГЭ и ОЗ»