

Информация о возбудителях заболеваний у людей – гигиена защищает!

Что такое сальмонеллы?

Сальмонеллы - это бактерии, встречающиеся по всему миру. Сальмонеллы, как правило, обитают в кишечнике животных и человека. Сальмонеллез, острое инфекционное заболевание, вызываемое сальмонеллами, характеризуется развитием диареи. В Германии также происходят вспышки заболевания.

Как передаются сальмонеллы?

Через продукты питания

Основной источник инфекции – пищевые продукты. Сальмонеллы не имеют ни запаха, ни вкуса. Единжды появившись, сальмонеллы быстро размножаются в продуктах питания. Бактерии могут попадать в пищу и вследствие плохой кухонной гигиены – например, через зараженные сальмонеллами разделочные доски или ножи.

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 через загрязненные руки в рот.

Путем непосредственного контакта с животным

Заражения при прямом контакте с домашними животными редки. Напротив, такие рептилии, как змеи, черепахи или бородавчатые 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.

Пищевые продукты, часто пораженные сальмонеллами:

- ▶ Сырые или неполностью подвергнутые термообработке яйца
- ▶ Майонез и продукты на основе яиц (например, тирамису)
- ▶ Салаты с яйцами или на основе майонеза (например, мясной салат)
- ▶ Сырое сдобное тесто, кондитерские изделия и мороженое
- ▶ Сырое мясо, сырой мясной фарш, колбасы, выпускаемые в сыром виде
- ▶ Заражение может происходить и через инфицированные пищевые продукты растительного происхождения!

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. Симптомы сохраняются несколько дней, а затем исчезают сами по себе.

Сколько длится инкубационный период и как долго больной заразен?

Инкубационный период при заражении сальмонеллезом колеблется от 6 до 72 часов. Чаще всего симптомы проявляются через 12 - 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 потери 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?

- ▶ В острый период заболевания больные должны избегать физических нагрузок.
- ▶ 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 усвояемую пищу с достаточным содержанием солей.
- ▶ 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.
- ▶ Временно запрещается посещать культурно-бытовые учреждения, например, школы или детские сады, если имеется подозрение на сальмонеллез. Это же касается больных, которые по долгу службы связаны с пищевыми продуктами или работают в культурно-бытовых учреждениях.
- ▶ По возможности, не готовьте еду для членов семьи, если Вы сами больны.

Информация о возбудителях заболеваний у людей – гигиена защищает!

Какие меры защиты можно принять?

1. Тщательная гигиена рук

Обязательное условие: Регулярно мыть руки! Тщательно мойте руки теплой водой с мылом после каждого посещения туалета, а также перед приготовлением пищи и перед едой, после контакта с животными, особенно с пресмыкающимися! После мытья тщательно вытирайте руки чистым полотенцем.

2. Тщательная гигиена кухни: правильное обращение с продуктами питания

Сальмонеллы размножаются при температурах от 10°C до 50°C. Они могут выживать в течение нескольких месяцев в продуктах питания и внутри них. Для защиты от заражения сальмонеллой рекомендуется подогревать пищу по крайней мере 10 минут при температуре не менее 70°C. Это же касается и быстрозамороженных продуктов питания, т. к. сальмонеллы 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.
- ▶ 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 замороженного мяса птицы и дичи и промывайте горячей водой все предметы и поверхности, контактировавшие с ней; затем тщательно мойте руки.
- ▶ Стирайте кухонные полотенца и тряпки для вытирания в стиральной машине при температуре не менее 60°C и часто меняйте их.

3. Рекомендации родителям маленьких детей

- ▶ По возможности, готовьте питание для грудных детей только на кипяченой воде. Перед кормлением дайте бутылочке охладиться и проверьте температуру, чтобы ребенок не обжегся. Приготовленное питание используйте как можно скорее.
- ▶ Рептилии подозреваются в переносе сальмонелл. Поэтому для семей с маленькими детьми они не рекомендуются, даже если дети не имеют прямого контакта с животными.
- ▶ Если у Вашего ребенка обнаружен или подозревается сальмонеллез, то Вы обязаны проинформировать об этом культурно-бытовое учреждение.

Где можно получить информацию?

Дальнейшие консультации можно получить в местном управлении здравоохранения. В связи с тем, что сальмонеллез должен быть зарегистрирован, у него имеется информация о текущей ситуации и большой опыт в отношении сальмонеллеза. 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), а также инфоцентра (www.was-wir-essen.de). Дальнейшую информацию о картине заболевания 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).



Печать

Издатель:

Федеральный центр медицинского просвещения, Кельн.
Все права защищены.

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.

