**Сальмонельоз: як уберегтися від інфекції?**

**Що ж таке сальмонельоз?**

Сальмонельоз - гостре інфекційне захворювання, збудником якого є патогенні мікроорганізми - сальмонели. Відомо близько 2000 типів сальмонел, їм властива надзвичайна стійкість до факторів навколишнього середовища. Так у кисломолочних продуктах за температури +4°С сальмонели зберігаються протягом 48 годин, у молоці за кімнатної температури - до 4-10 діб, в холодильнику у сирах - від 7 до 13 місяців. У яйцях птахів сальмонели можуть зберігати життєздатність до 3-9 місяців, у ковбасних виробах - від 6 до 130 днів. Соління та копчення м’ясних продуктів не звільняє їх від зараження, оскільки у копченому м’ясі із 12-19% вмістом солі збудник зберігається до 75 днів.

Для сальмонельозу характерно тяжкий перебіг, а ризик зараження хворобою досить великий, тому будь-яка людина має знати, як виявляється це захворювання і як його уникнути.

Зараження відбувається аліментарним, водним і побутовим шляхами. У 96-98% випадків інфікування пов'язане зі споживанням забрудненої сальмонелами їжі.

Основним джерелом інфекції є сільськогосподарські тварини (велика рогата худоба, свині, качки, гуси, кури), гризуни, а також люди, хворі на сальмонельоз. Особливу небезпеку вони несуть, якщо працюють на харчових підприємствах, у дитячих навчальних і лікувальних закладах, пологових будинках, оскільки можуть спричинити епідемічні спалахи сальмонельозу.

Частіше за все захворювання виникає при споживанні інфікованих м’яса і м’ясних продуктів, яєць, особливо коли їх додаються в різні страви сирими (наприклад, в домашній майонез, соус, крем, пудинг), а також готових продуктів, що не підлягають термічній обробці і, особливо, якщо вони тривало зберігаються при кімнатній температурі - салати, фрукти, кондитерська продукція.

Інфікування продуктів харчування відбувається при контакті сирих та готових продуктів, під час їх зберігання та транспортування, при використанні спільного кухонного приладдя. обробці, і, особливо, якщо вони тривало зберігаються при кімнатній температурі.

Слід пам’ятати, що навіть при інтенсивному розмноженні сальмонел у харчових продуктах, вони не змінюють ні смаку, ні запаху, ні їхнього зовнішнього вигляду. Інкубаційний період сальмонельозу може тривати від декількох годин до двох днів. Захворювання починається гостро, з підвищення температури і наростання ознак інтоксикації (головний біль, ломота в м’язах, слабкість).

Сальмонельозу властива різноманітність проявів хвороби. При харчовому зараженні розвивається, як правило, сальмонельоз типу харчової токсикоінфекції. Інкубаційний період від кількох годин до 1-2 днів. Гостро та швидко розвиваються явища гастроентериту та гастроентероколіту (біль у животі, блювання, пронос). Підвищується температура тіла, спостерігається прояви токсикозу та зневоднення, випорожнення прискорюються, вони рідкі, пінисті, дуже неприємного запаху.

Після перенесеного сальмонельозу, незалежно від його форми, деякі хворі продовжують виділяти збудника (бактеріоносійство) до місяця. Якщо бактеріоносійство затягується більше трьох місяців, його визнають хронічним.

Щоб запобігти захворюванню на сальмонельоз Павлоградське районне управління Головного управління Держпродспоживслужби в Дніпропетровській області пропонує виконувати певні правила:

- сирі продукти тваринного походження слід відразу після покупки покласти в холодильник і зберігати їх окремо;

- яйця перед вживанням слід ретельно вимити;

- приготовану теплу страву з сирих яєць (наприклад, соус), необхідно вжити в їжу в перші дві години після приготування. А холодну (наприклад, майонез) - зберігати можна в холоді не більше доби;

- розморожувати кури слід в холодильнику. При приготуванні страв із птиці, не торкайтеся до інших продуктів;

- м’ясо і птицю необхідно добре проварювати або прожарювати невеликими шматками;

- страви, до яких додають молоко або яєчний жовток, необхідно додатково проварити;

- для сирих продуктів використовувати окремий посуд та приладдя, після вживання обдавати окропом;

- дотримуватись на кухні взірцевої чистоти, своєчасно прибирати сміття, харчові відходи, не допускати появи мух, тарганів і гризунів;

- необхідно дотримуватись правил особистої гігієни, частіше мити руки з милом, особливо, після повернення з вулиці, перед вживанням їжі, після відвідування туалету. Якщо не має умов для миття рук, використовуйте вологі серветки, дезінфікуючі засоби для рук;

- не допускайте змішування щойно приготованої страви із її залишками попереднього дня;

- не купуйте продукти харчування в місцях стихійної торгівлі, під час поїздок не споживайте швидкопсувні продукти: молочні, м'ясні, салати, заправлені сметаною або майонезом, кремові вироби.

Павлоградське районне управління також вкотре нагадує що, для профілактики кишкових інфекцій, а особливо сальмонельозу, в дитячих організованих колективах необхідно вести контроль за санітарно-епідеміологічним станом дитячого закладу та харчоблоку, забезпечення водою гарантованої якості, станом систем водопостачання, каналізування, очищення та поводження з відходами.

Для попередження групової і спалахової захворюваності дітей та персоналу у дитячому закладі необхідно забезпечити: умови для миття рук дітей та персоналу (мило, одноразові паперові рушники); недопущення дітей та персоналу у заклад з ознаками захворювання; проведення на харчоблоці своєчасного та якісного прибирання, миття та дезінфекцію технологічного обладнання, інвентарю, посуду, виробничих та складських приміщень із застосуванням сучасних миючих і дезінфікуючих засобів широкого спектру дії; проведення комплексу заходів для виключення проникнення та проживання гризунів у будівлях і спорудах закладу; суворий контроль за продовольчою сировиною, яка надходить до закладу, її якість, терміни реалізації та умови зберігання.

Якщо дитина вже занедужала, її відразу ізолюють в окремій кімнаті, обов’язково необхідно звернутись за медичною допомогою і провести ретельну дезінфекцію. Медичний працівник визначає необхідні заходи профілактики хвороби для осіб, що контактували з хворим.

Слід пам’ятати! Дотримання гігієнічних правил дасть можливість уникнути зараження кишковими інфекціями, адже простіше запобігти захворюванням, ніж потім лікувати. Не займайтесь самолікуванням, а терміново зверніться за медичною допомогою до лікувального закладу.

**Пам'ятайте, що захворювання легше попередити, ніж лікувати! Захист Вашого здоров'я - у Ваших власних руках!**