



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЯЙЦА

ПРОФИЛАКТИКА САЛЬМОНЕЛЛЕЗА



Сальмонеллез - острая инфекционная болезнь, вызываемая бактериями рода Сальмонелла, попадающими в организм человека с пищевыми продуктами животного происхождения. Наиболее эпидемически значимыми источниками возбудителя являются куры, крупный рогатый скот и свиньи. На отдельных территориях с национальными особенностями питания - мелкий рогатый скот и лошади. Грызуны, в первую очередь крысы и мыши, также представляют собой резервуар сальмонелл в природе. Больной человек или бактерионоситель представляют особую опасность, если они имеют отношение к приготовлению и раздаче пищи, продаже пищевых продуктов.

Инкубационный период при сальмонеллезе варьирует от 6 часов до 3 дней. Симптомы заболевания могут быть выражены ярко, а могут и не проявляться. В последнем случае человек является бактерионосителем и служит источником заражения для окружающих.

Сальмонеллы поселяются в тонком кишечнике и, в большинстве случаев, появляются симптомы: повышение температуры тела, общая слабость, головная боль, тошнота, рвота, боли в животе, многократный жидкий водянистый стул.

Основным механизмом передачи возбудителя является фекально-оральный, реализуемый преимущественно пищевым путем. Факторами передачи возбудителя являются пищевые продукты: мясо и мясопродукты, куриное мясо и яйца, сухой яичный порошок, кремовые изделия, сыры.

Сальмонеллы могут длительно сохранять жизнеспособность в продуктах:

- в мясе и колбасных изделиях - от 2 до 4 месяцев,
- в замороженном мясе - около 6 месяцев (в тушках птиц - более года),
- в молоке - до 20 дней,
- в сливочном масле - до 4 месяцев,
- в сырах - до 1 года

Микробы попадают в продукты при недостаточной кулинарной обработке (полусырые бифштексы, яйца сырые и всмятку, яичница-глазунья), неправильном хранении и нарушении правил личной гигиены.

Вспышки сальмонеллеза, связанные с мясом птицы, становятся реже, но птица все равно остается “чемпионом” среди потенциально опасных продуктов.

Основные методы профилактики, которые должен знать каждый:

Мойте руки перед едой, приготовлением пищи и во время приготовления пищи.

Используйте отдельный нож и разделочную доску для сырого мяса, куриного мяса, которые после использования следует тщательно мыть и ополаскивать кипятком. Помните, что мытье сырого мяса проточной водой не предотвращает заражение. Только полноценная термическая обработка позволяет полностью уничтожить микробы.

Не ешьте недостаточно прожаренное мясо. Мясо и птицу следует готовить не менее 1 часа.

Не стоит забывать про сырые яйца! Даже если яйцо на первый взгляд выглядит чистым и неповрежденным, оно все равно может содержать сальмонеллы. Поэтому, **не пейте сырые яйца**. Яйца вареные всмятку это не полная защита от заражения. Их необходимо **варить 10 минут с момента закипания**, пока желтки и белки не станут твердыми.

В случае использования сырого яйца его необходимо обработать в соответствии с рекомендациями. Не пробовать и не есть сырое тесто.

Обязательно храните яйца в холодильнике.

Скоропортящиеся продукты необходимо хранить в холодильнике и не допускать контакта между сырыми и готовыми продуктами. Не оставлять готовые блюда при комнатной температуре более 2-х часов.

Берегите себя и будьте здоровы!

В случае возникновения нештатной ситуации санитарно-эпидемиологического характера для получения консультации и защиты своих прав вы можете обратиться в Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43.

санпросвет

Информация подготовлена по материалам: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru>