

Лето – долгожданная пора для отдыха и оздоровления. Но не следует забывать об опасностях, которые подстерегают нас в это время года.

Кишечные инфекции являются абсолютными лидерами среди летних заболеваний. Жаркая погода может усугубить ситуацию, так как возбудители кишечных инфекций размножаются при повышенной температуре более интенсивно.

Одной из наиболее распространенных инфекций является сальмонеллез. Хотелось бы напомнить жителям нашей республики, что сальмонеллез — инфекционная болезнь, характеризующаяся разнообразными клиническими проявлениями — от бессимптомного носительства до тяжелейшего септического течения. Возбудитель — большая группа сальмонелл. Сальмонеллы длительно сохраняются в окружающей среде: в воде — до 120 дней, в мясе и колбасных изделиях — от 2 до 4 месяцев, в сырах — до 1 года, в почве — до 18 мес. В некоторых продуктах (яйца, молоко, мясные продукты) они способны не только сохраняться, но и размножаться, не меняя внешнего вида и вкуса продуктов. Сальмонеллы устойчивы также к действию высоких температур. При температуре 65-80 °С они жизнеспособны в течение 2- 45 минут, при 0 °С - до 142 дней.

Основным источником инфекции являются животные и птицы. На земле практически нет ни одного вида животных, от которых при тщательном обследовании не были бы выделены сальмонеллы. Свинина в 20 % случаев заражена сальмонеллезом, куры в 5-6 %. Яйца домашних птиц содержат сальмонеллы в 10 % случаев и, если выпить такое яйцо, то в организм человека попадают миллиарды сальмонелл.

Чаще заражение людей происходит алиментарным путем при употреблении в пищу продуктов, в которых содержится большое количество сальмонелл. Например, это употребление продуктов птицеводства без надлежащей термической обработки (чаще всего яйца кур), а также нарушения условий хранения продуктов и технологии приготовления пищи таких как салатов, кондитерских изделий, мясных блюд.

Для того, чтобы не заболеть, необходимо:

- Тщательно соблюдать правила обработки и приготовления птицы, в частности после разделки сырого мяса и тушек птицы следует тщательно вымыть с мылом руки, посуду, разделочные доски, поверхности столов; хорошо проваривать (прожаривать) мясо, тушки птицы;

- Не употреблять сырых яиц, сваренных всмятку, жареных в виде глазуньи (даже от домашней курицы) предпочтительно варить их в кипящей воде 7 — 10 мин, предварительно тщательно вымыв под проточной водой с мылом.

- Перед приготовлением вымойте мясо и птицу в холодной воде.

- Яйца, используемые для приготовления кулинарных и кондитерских блюд также должны быть чистыми;

- Выделите специальные разделочные доски для разделки мяса и птицы, и не пользуйтесь ими для приготовления блюд из овощей и фруктов.

- Не готовьте мясные блюда впрок. Наполовину прожаренные котлеты, положенные в холодильник для завтрашнего пикника, могут быть опасными для здоровья. В недостаточно прожаренных и пропеченных мясных блюдах после их охлаждения бактерии размножаются молниеносно.

- Сырые продукты и готовые к употреблению необходимо хранить в холодильнике отдельно и в упаковке.

- Соблюдать сроки хранения продуктов и готовых блюд;

- Молоко, купленное у частных лиц обязательно подвергать кипячению;

- Покупая кондитерские изделия (пирожные, торты) в магазине обращайте внимание на срок реализации продукта, условия хранения;

- Не забывать об элементарных правилах личной гигиены.

Соблюдая эти простые правила, вы снижаете риск заболевания не только сальмонеллезом, но и другими кишечными инфекциями. Будьте здоровы.