



Ежегодно в летний период наблюдается подъем заболеваемости сальмонеллезом. Сальмонеллез – острая инфекционная болезнь, вызываемая бактериями рода *Salmonella*.

Сальмонеллы – мелкие подвижные бактерии, которые могут длительно сохранять жизнеспособность во внешней среде. Так, в воде открытых водоемов они могут жить до 5 месяцев, в почве – до 18 месяцев, 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, кефире – до 2 месяцев, в сливочном масле – до 4 месяцев, в сырах – до 1 года, в пиве – до 2 месяцев. При комнатной температуре бактерии активно размножаются в пищевых продуктах, особенно мясных и молочных, при этом внешний вид и вкус пищи не меняется. Губительной для сальмонелл является только высокая температура – кипячение их убивает мгновенно.

Преимущественно сальмонеллы попадают в организм при употреблении мяса животных и птиц, а также яиц при недостаточной кулинарной обработке (полусырые бифштексы, яйца сырые и всмятку, яичница – глазунья),

Также источником инфекции являются больной сальмонеллезом человек или здоровые носители инфекции (когда человек является источником заражения для окружающих, но сам не болеет).

### Симптомы заболевания

Типичный сальмонеллез начинается в среднем через 7–24 часа от начала заражения. Резко повышается температура, возникают озноб, головная боль, спазмы, урчание в кишечнике, многократная рвота и обильный водянистый стул до 15 и более раз в сутки, приводящие к обезвоживанию организма.

С легкими формами сальмонеллеза обычно не обращаются за медицинской помощью, обходясь своими средствами, а зря! Заболевание может перейти в хроническую форму, и человек окажется бактерионосителем. Нетрудно представить, что будет, если он повар в ресторане, больнице, детском саду или санатории. При подозрении на сальмонеллез вызывайте на дом врача или скорую помощь.

### Первая помощь

До прихода врача изолируйте больного, сохраните продукты, подозрительные на причину заболевания, несколько раз промойте желудок раствором соды или слабым раствором марганцовки. При этом не давайте слабительных, не делайте очистительных клизм и не принимайте антибиотики! Больному следует давать как можно больше пить. На литр воды берется одна чайная ложка соды, такое же количество поваренной соли и 3 ложки сока лимона. Можно дать натуральные минеральные воды с добавлением сока лимона, брусники, клюквы.

После госпитализации замочите белье больного не менее чем на 2 часа в дезинфицирующем растворе и проведите уборку квартиры. Посуду, которой пользовался больной, прокипятите в 2% растворе соды в течение 15 минут. Если дома есть грызуны или тараканы, активно боритесь с ними.

### Как уберечься от заболевания сальмонеллёзом?

Необходимо соблюдать следующие правила:

- чаще мыть руки с мылом в процессе приготовления пищи и обязательно - после работы с птицей и сырым мясом;

- воздержаться от употребления в пищу сырых яиц и яиц, сваренных всмятку, омлета и яичницы-глазуньи, яйца варить не менее 10 минут;

- допекать в духовке все блюда с использованием сырых яиц;

- не хранить долго в холодильнике пищу, приготовленную «впрок», употреблять её сразу после приготовления;

- хранить мясо, мясопродукты, яйца в полиэтиленовых пакетах, отдельно от других продуктов питания;

- использовать для обработки сырых и готовых продуктов отдельные столы или доски, ножи;

- тщательно промывать с мылом и ошпаривать кипятком весь кухонный инвентарь (ножи, разделочные доски, посуду), поверхность кухонного стола после разделки сырого мяса и птицы.

- при покупке продукции (яйца, курица) обязательно обращать внимание на фирму производителя.

В случае заболевания необходимо своевременно обратиться к врачу.