**Профілактика сальмонельозу**



Навіть у мирний час в літню пору збільшується кількість випадків гострих кишкових інфекцій, серед яких значне місце займає сальмонельоз. Із початком повномасштабної війни ризики виникнення таких хвороб значно зросли. Цьому сприяють обмежений доступ до чистої питної води та засобів гігієни, перебування в місцях скупчення людей, висока температура довкілля, зниження терміну придатності продуктів тощо. Відтак збудники кишкових інфекцій (ентеро- і ротавіруси, сальмонела, кишкова паличка тощо) значно швидше і простіше передаються від людини до людини. Кишкові інфекції мають дуже високу здатність до передачі, а імунітет, що виробляє організм після одужання, є вкрай нетривким.

**Сальмонельоз** – гостре інфекційне захворювання, що характеризується переважним ураженням травної системи з розвитком вираженої інтоксикації, діареї та зневоднення організму, а іноді й сепсису. Проте, можливе і бактеріовиділення без будь-якої клінічної картини.

### Збудник сальмонельозу - бактерії роду Salmonella. Основним місцем їх знаходження  є кишківник тварин, птахів та людини. Вони дуже стійкі у зовнішньому середовищі та харчових продуктах. У кисломолочних продуктах за температури +4°С сальмонели зберігаються протягом 48 годин, у молоці за кімнатної температури – до 4-10 діб, у 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 гарантує безпеку від зараження, оскільки у копченому м’ясі із 12-19% вмістом солі збудник зберігається до 75 днів.

### Як виникає зараження?

*Джерелом* сальмонел для людей є хвора людина або бактеріоносій збудника, хворі на сальмонельоз  дамашні тварини (ВРХ), домашні птахи, яйця забруднені, особливо, водоплаваючої птиці. Найбільшу небезпеку становлять хворі з легкими і стертими формами хвороби.

*Механізм передачі* - фекально-оральний. Тобто збудники потрапляють в організм людини через рот з забрудненими харчовими продуктами (після вживання м’ясних, молочних продуктів, яєць та виробів з них, овочів та фруктів), водою та через брудні руки.

### Потрапляючи до організму людини, сальмонели розмножуються у тонкій кишці. Інкубаційний період (час від зараження до проявів хвороби) триває від декількох годин до 14 діб.

### Основні прояви хвороби: загальна слабкість, пронос, біль у животі, підвищення температури, можуть спостерігатися судоми гомілкових м’язів.

### Сальмонели мають здатність не лише стійко зберігатись в навколишньому середовищі, а й розмножуватись в продуктах харчування, зокрема в м’ясних, молочних,  холодці, бульйонах, паштетах та виробах із фаршу. За оптимальної температури 20-37°С незначне зараження продуктів через 4-7 годин перетворюється на масивне забруднення. При цьому не відбувається змін кольору, запаху, смаку самого продукту.

***Профілактика сальмонельозу:***

### Мийте ретельно руки з милом після відвідування вбиральні, перед приготуванням та вживанні їжі та перед годуванням немовлят;

### не споживайте продукти сумнівної якості та з закінченим терміном зберігання;

### сирі овочі та фрукти мийте під проточною водою і кип’ятіть обов’язково фляжне молоко;

### Сирі продукти тваринного походження слід відразу покласти в холодильник і зберігати їх окремо.

### Яйця, перед тим, як поскладати в холодильник, слід ретельно вимити.

### Приготовлену теплу страву з сирих яєць (соус) необхідно вжити в їжу в перші дві години після приготування. А якщо це холодна страва (майонез), то зберігати в холоді не більше доби.

### яйця водоплаваючої птиці (качині, гусині) вживайте тільки для приготування тіста, а також в страви, що підлягають достатній термічній обробці.

### 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 чистоти, своєчасно прибирати сміття, харчові відходи.

Сальмонельоз реєструють протягом року, проте влітку частіше, що зумовлено погіршенням умов зберігання продуктів харчуванням.

### Ефективне лікування цього захворювання можливе лише в умовах інфекційного стаціонару.

Не займайтесь самолікуванням! Це збереже ваше здоров’я!

Лікар епідеміолог

ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ»

Надвірнянський районний відділ Оксана Глуханюк