**Осторожно, сальмонеллез!**

Какие продукты могут быть опасны

Сальмонеллез – острая кишечная инфекция, вызываемая бактериями из рода salmonella. Заражение чаще всего происходит при употреблении в пищу продуктов, содержащих в себе данную бактерию.

В природе носителями возбудителя сальмонеллеза могут быть куры, утки, крупный рогатый скот, свиньи, овцы, а также собаки, кошки, домовые грызуны (мыши, крысы) и дикие животные (лисы, волки, обезьяны).

Самым мощным резервуаром различных типов сальмонелл, в том числе наиболее патогенных для человека, являются птицы. Сальмонеллы обнаруживают не только в мясе и внутренних органах птиц, но и в яйцах. Но обнаружить это непросто – зараженная птицепродукция не меняет ни запаха, ни цвета, ни вкуса.

Сальмонеллы сохраняют свою жизнеспособность в продуктах при хранении в холодильнике, так как не боятся низких температур. В сыром молоке, в простокваше сальмонеллы живут до 10 дней. В мясе, колбасах, масле – до 2–4 месяцев. В яйце – до 1 года, на скорлупе – 2–3 недели. При варке мяса погибают через 30 минут, в яйце через 10 минут.

Устойчивы к солению, копчению, действию кислот, на поверхности различных предметов и в пыли помещений могут выживать несколько месяцев, полностью сохраняя способность к заражению человека.

Как происходит заражение:

– При неправильной кулинарной обработке продуктов – недостаточном прожаривании мяса, недоваривании яиц.

Опасны для заражения продукты, не прошедшие достаточную термическую обработку (салаты, роллы, шаурма, различные мясные полуфабрикаты – пельмени, сосиски, вареные колбасы), молочная продукция из частных подворий.

– Из-за нарушения правил гигиены при приготовлении мясных блюд и разделке птицы в домашних условиях: некачественная обработка разделочных досок и ножей, плохое мытье рук после работы.

Бактерии могут попасть с предметов на столе (например, после разделки сырого мяса) на любые другие предметы в кухне и распространиться дальше по квартире. При этом они концентрируются на тех вещах, к которым чаще прикасаются люди: выключатели света, ручки дверей, вентили водопроводных кранов, сливные ручки туалетов, детские кроватки, игрушки. На них следует обращать особое внимание при уборке.

Как проявляется заболевание?

Клинические проявления сальмонеллеза могут быть различными, от бессимптомного носительства до тяжелых форм со смертельным исходом. С момента заражения до начала развития симптомов может пройти от 2–6 часов до 2–3 дней. Повышается температура, появляется слабость, головная боль, возникает боль в животе с тяжелым расстройством кишечника.

У большинства людей, переболевших сальмонеллезом, возникает дисбактериоз кишечника, тормозящий окончательное выздоровление, а иногда и сопровождающий человека многие годы.

Сальмонеллезом можно заболеть в любом возрасте, но наиболее часто заболевают дети первых двух лет жизни. Для них основным источником инфекции являются больные взрослые (с клиническими проявлениями или бессимптомные бактерионосители). Заражение малыша происходит через руки матери и других людей, ухаживающих за ним.

Чтобы не заболеть сальмонеллезом:

1. Тщательно проваривайте или прожаривайте блюда из мяса, птицы, фарша.

2. На кухне для разделки сырого мяса необходимо иметь отдельный нож и разделочную доску. Ни в коем случае не используйте их же для нарезания готовых продуктов (колбас, овощей, хлеба). После окончания работы доску и нож нужно тщательно промыть с использованием моющих средств.

3. Сырые продукты храните отдельно от готовых (колбаса, масло и т. п.). Для этого используйте контейнеры, целлофановые пакеты, которые помогут изолировать продукты друг от друга. Не допускайте соприкосновения сырых и готовых изделий.

4. Куриные яйца употребляйте только хорошо проваренными или прожаренными. Перед приготовлением тщательно вымойте скорлупу.

5. Не рекомендуется есть яйца всмятку, яичницу глазунью (особенно детям).

6. Очень важно следить за гигиеной: перед едой всегда мойте руки с мылом.

Помните, что специфической профилактики сальмонеллеза у человека не существует. Поэтому единственный способ обезопасить себя – быть бдительным. Берегите здоровье, осмотрительно подходите к питанию и тщательно следите за гигиеной.

*Источник:* [*https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/ostorozhno-salmonellez/*](https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/ostorozhno-salmonellez/)