Бережіть себе та своїх близьких!

Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Кіровоградської області

Пам’ятка населенню

САЛЬМОНЕЛЬОЗ: ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ

м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл., місто Кропивницький, вул.Глинки, будинок 2
тел. 0522 330015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:

До найбільш розповсюджених мікроорганізмів, які викликають хвороби, що пов'язані із вживанням зіпсованої їжі, відносяться Salmonella spp., Clostridium perfringens, Campylobacter, Staphylococcus aureus, Norovirus і патогенні штами Escherichia coli (кишкової палички). Оскільки дані мікроорганізми розповсюджуються через фекалії людей або тварин, то зараження виникає після:

- вживання в їжу забруднених продуктів харчування (сюди належать м'ясо, яйця, ковбаса, молоко, сир і навіть овочі) та пиття забрудненої води. При цьому, інколи достатньо декількох ковтків води з басейну чи водойми;
- контакт з інфікованими тваринами, їхніми фекаліями або оточенням.

Перші симптоми сальмонельозу — блювота, діарея, висока температура та погане самопочуття. Бактерія в їжі не має ані специфічного смаку, ані запаху. Тож і виявити інфекцію доволі важко.

Коли потрібно звернутись до лікаря?

Якщо у вас наявний один із цих симптомів:

- діарея більше трьох днів;
- лихоманка > 38.5 ˚C;
- домішки крові в калі;
- наявність такого частого блювання, що ви не здатні втримувати рідину.

Які попередити зараження?

Незважаючи на те, що дані захворювання – сальмонельоз і ешерихіоз, викликані різними збудниками, засоби для попередження інфікування є однаковими. В жодному разі не нехтуйте ними, оскільки, як ви вже знаєте, в деяких випадках може виникати особливо небезпечний перебіг. Цих правил немало, але усі вони вкрай прості, а головне – повністю безкоштовні, на відміну від численних медикаментів.

Отже, ми підібрали для вас **5 основних правил:** ВИМИЙ, РОЗДІЛИ, ПРИГОТУЙ, ОСТУДИ, ВИКОРИСТОВУЙ БЕЗПЕЧНУ ВОДУ.

1. Промий:

- Необхідно вимити руки з милом протягом щонайменше 20 секунд до, під час та після приготування їжі та власне перед трапезою.
- Необхідно вимити посуд, дошки для нарізання й стільницю після приготування, застосовуючи гарячу воду, а краще додатково зрошувати окропом.
- Завжди мийте руки після контакту з тваринами, після туалету та зміни підгузків.
- Завжди промивайте фрукти, овочі та зелень під проточною водою.
- Не варто мити м'ясо, курятину, яйця або морепродукти задля запобігання розповсюдженню шкідливих бактерій кухнею.

2. Розділи:

- Використовуйте окремий посуд, дошки для обробки сирого м'яса і морепродуктів.
- Під час покупок у супермаркеті зберігайте сире м'ясо, птицю, морепродукти та їх соки окремо від інших продуктів.
- Для зберігання таких продуктів у холодильнику використовуйте окремі полиці і закриті контейнери та не змішуйте сире із готовим.

3. Приготуй:

- Маринуйте їжу в холодильнику, а не за кімнатної температури.
- Їжа є безпечною для споживання лише за умови, що її внутрішня температура є достатньою, щоб знищити патогенні мікроорганізми. Єдиним надійним способом це перевірити є застосування спеціального термометра.
- Для різних продуктів є різна мінімальна внутрішня температура:

4. Охолоджуй:

- Бактерії швидше за все розмножуються, якщо залишені у т.н. «небезпечній зоні» температури між 4.5 °C та 60 °C
- Слідкуйте за тим, щоб у вашому холодильнику була температура нижче 4.5 °C, а в морозильній камері – нижче -17 °C
- Розморожуйте їжу в холодильнику, холодній чистій воді або в мікрохвильовій печі.

5. Використовуй безпечну воду

Ви повинні бути впевненні в якості води, якою користуєтесь або п'єте.