

**Всемирный день яйца ПРОФИЛАКТИКА САЛЬМОНЕЛЛЕЗА**



Сальмонеллез ‑ острая инфекционная болезнь, вызываемая бактериями рода Сальмонелла, попадающими в организм человека с пищевыми продуктами животного происхождения. Наиболее эпидемически значимыми источниками возбудителя являются куры, крупный рогатый скот и свиньи. На отдельных территориях с национальными особенностями питания - мелкий рогатый скот и лошади. Грызуны, в первую очередь крысы и мыши, также представляют собой резервуар сальмонелл в природе. Больной человек или бактерионоситель представляют особую опасность, если они имеют отношение к приготовлению и раздаче пищи, продаже пищевых продуктов.

Инкубационный период при сальмонеллезе варьирует от 6 часов до 3 дней. Симптомы заболевания могут быть выражены ярко, а могут и не проявляться. В последнем случае человек является бактерионосителем и служит источником заражения для окружающих.

Сальмонеллы поселяются в тонком [кишечнике](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%88%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA) и, в большинстве случаев, появляются симптомы: повышение [температуры тела](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0_%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B0), общая [слабость](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), [головная боль](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C), [тошнота](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D1%88%D0%BD%D0%BE%D1%82%D0%B0), [рвота](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B2%D0%BE%D1%82%D0%B0), [боли в животе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B8_%D0%B2_%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8_%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%82%D0%B0_%D0%B8_%D1%82%D0%B0%D0%B7%D0%B0), многократный [жидкий водянистый стул](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D0%B0%D1%80%D0%B5%D1%8F).

Основным механизмом передачи возбудителя является фекально-оральный, реализуемый преимущественно пищевым путем. Факторами передачи возбудителя являются пищевые продукты: мясо и мясопродукты, куриное мясо и яйца, сухой яичный порошок, кремовые изделия, сыры.

**Сальмонеллы могут длительно сохранять жизнеспособность в продуктах:**

* 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,
* в сливочном масле - до 4 месяцев,
* в сырах - до 1 года

Микробы попадают в продукты при недостаточной кулинарной обработке (полусырые бифштексы, яйца сырые и всмятку, яичница‑глазунья), неправильном хранении и нарушении правил личной гигиены.

Вспышки сальмонеллеза, связанные с мясом птицы, становятся реже, но птица все равно остается “чемпионом” среди потенциально опасных продуктов.

**Основные методы профилактики**, **которые должен знать каждый:**

Мойте руки перед едой, приготовлением пищи и во время приготовления пищи.

Используйте отдельный нож и разделочную доску для сырого мяса, куриного мяса, которые после использования следует тщательно мыть и ополаскивать кипятком. Помните, что мытье сырого мяса проточной водой не предотвращает заражение. Только полноценная термическая обработка позволяет полностью уничтожить микробы.

Не ешьте недостаточно прожаренное мясо. Мясо и птицу следует готовить не менее 1 часа.

Не стоит забывать про сырые яйца! Даже если яйцо на первый взгляд выглядит чистым и неповрежденным, оно все равно может содержать сальмонеллы. Поэтому, **не пейте сырые яйца**. Яйца вареные всмятку это не полная защита от заражения. Их необходимо **варить 10 минут с момента закипания**, пока желтки и белки не станут твердыми.

В случае использования сырого яйца его необходимо обработать в соответствии с рекомендациями. Не пробовать и не есть сырое тесто.

Обязательно храните яйца в холодильнике.  
 Скоропортящиеся продукты необходимо хранить в холодильнике и не допускать контакта между сырыми и готовыми продуктами. Не оставлять готовые блюда при комнатной температуре более 2-х часов.

Берегите себя и будьте здоровы!

В случае возникновения нештатной ситуации санитарно-эпидемиологического характера для получения консультации и защиты своих прав вы можете обратиться в Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43.

# санпросвет

Информация подготовлена по материалам: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru>