**Профилактика сальмонеллеза**

Сальмонеллез – острая инфекционная болезнь, вызываемая бактериями рода Salmonella (кроме брюшного тифа и паратифов), попадающими в организм человека с пищевыми продуктами животного происхождения.

Возбудители заболевания сальмонеллы – мелкие бактерии, которые могут длительно сохранять жизнеспособность во внешней среде. Губительной для сальмонелл является только высокая температура.

Пути заражения сальмонеллезом многообразны, наиболее распространенный – пищевой, чаще всего при употреблении мяса животных и птиц, а также яиц. Микробы попадают в продукты при недостаточной кулинарной обработке (полусырые бифштексы, яйца сырые и всмятку), неправильном хранении и нарушении правил личной гигиены.

Наиболее благоприятная среда для сальмонелл – молочные продукты, студни, заливные блюда, кремы, мясной фарш, салаты. Особенно интенсивно размножаются эти микробы в приготовленной пище при комнатной температуре и в тепле. Опасность заражения увеличивается ещё и от того, что, размножаясь в готовом блюде, сальмонеллы не изменяют ни его внешнего вида, ни вкуса, ни запаха.

Нередко причиной заболевания становятся грязные руки и предметы, больные домашние животные.

Попадая в организм, сальмонеллы поселяются в тонком кишечнике и выделяют токсин, способствующий потере воды через кишечник, нарушению тонуса сосудов и повреждению нервной системы. Болезнь развивается через 6-72 часа после попадания сальмонелл в организм.

Избежать заражения поможет следующее:

* соблюдение правил личной гигиены (своевременное и тщательное мытье рук перед едой, приготовлением пищи, после посещений уборной);
* тщательное выполнение правил обработки и приготовления птицы, в частности, мытье с мылом/моющими средствами рук, посуды, разделочных досок, поверхностей столов после разделки сырого мяса и тушек птицы;
* тщательное проваривание (прожаривание) мяса, тушек птицы;
* неупотребление сырых яиц (предпочтительно варить их в кипящей воде 7-10 минут, предварительно тщательно вымыв);
* неиспользование сырых яиц для приготовления майонеза, соусов для заправки салата;
* соблюдение сроков и условий хранения скоропортящихся продуктов;
* отказ от приобретения сметаны, творога, молока у частных лиц; в случае покупки необходимо подвергнуть продукты качественной термической обработке;
* отслеживание того, чтобы сырое мясо, птица не хранились в непосредственной близости с готовыми блюдами.

Сальмонеллез – далеко не безобидное заболевание даже в тех случаях, когда оно протекает легко. Дело в том, что сальмонеллы могут в течение длительного времени сохранять жизнеспособность в организме недолеченного больного, и он становится бактерионосителем.

Не занимайтесь самолечением! При проявлении симптомов обращайтесь к врачу.

Заместитель начальника Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Илюхина Светлана Юрьевна