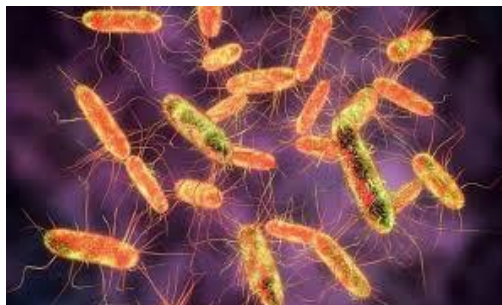


Salmonelóza

Salmonelóza patrí medzi **najbežnejšie bakteriálne ochorenia** bežne sa vyskytujúce u rôznych zvierat, najmä u hydiny, ošípaných, hovädzieho dobytku ale aj plazov.

Ľudia sa zvyčajne infikujú konzumáciou nedostatočne tepelne upravených alebo kontaminovaných potravín salmonelou.

Najčastejšie sa jedná o mäso, vajcia, surovú zeleninu, ovocie, nepasterizované mlieko alebo výrobky z nich (napr. domáca majonéza, zmrzlina, tatarský biftek, zeleninové šaláty, krémové dezerty a pod.). Ochorenie sa môže šíriť z človeka na človeka ale aj zo zvierat na človeka (napr. sliepok, plazov).



Príznaky ochorenia závisia od množstva baktérií, imunitného stavu človeka a typu salmonely. Zvyčajne sa objavia **6-72 hodín po nákuze** a zahŕňajú príznaky, ku ktorým patria:

- vodnaté hnačky (zelené sfarbenie, prípadne prímes hlienu/krví)
- vysoká horúčka
- bolesť a kŕče brucha
- bolesť hlavy
- nevoľnosť
- vracanie
- celková slabosť, dehydratácia

Salmonelou sa môže infikovať ktokoľvek, **najčastejšie deti do 5 rokov. Najviac ohrozené závažným priebehom ochorenia sú osoby vo veku 65 rokov a starší a ľudia s oslabeným imunitným systémom.** U starších pacientov je vyššia pravdepodobnosť závažnej infekcie krvi, ktorá v niektorých prípadoch môže končiť i fatálne. V prípade, že je priebeh ochorenia závažnejší je nutná aj hospitalizácia.

Ako predchádzať a znížiť riziko salmonelózy:

- dodržiavajte hygienu rúk pred prípravou jedla a po použití WC
- dodržiavajte čistotu kuchynského náradia
- vyhýbajte sa potravinám s obsahom surových vajec, nepasterizovaného mlieka a výrobkom z nich (najmä v lete)
- surové vajcia neumývajte, dôkladne umývajte zeleninu a ovocie pod tečúcou pitnou vodou
- oddeľujte surové potraviny od uvarených
- pokrmy konzumujte ihneď po uvarení
- nekonzumujte potraviny po dátume spotreby
- uvarené jedlá skladujte pri teplote do 10 °C
- potraviny skladujte v chladničke
- mäso dostatočne tepelne upravujte pri teplote nad 75 °C
- nezmrazujte znova úplne alebo čiastočne rozmrazené potraviny
- po kontakte so zvieratami si vždy umyte ruky



Čo robiť, ak už máte salmonelózu:

- nepripravujte jedlo ani nápoje pre iných ľudí
- vykonajte plošnú dezinfekciu vo všetkých priestoroch domácnosti, používajte dezinfekčné prostriedky v správnej koncentrácii aj niekoľkokrát v priebehu dňa
- dbajte na zvýšenú dezinfekciu predmetov a rizikových plôch, s ktorými prichádzajú členovia domácnosti do najčastejšieho kontaktu (napr. kľučky dverí, vypínače, vodovodné batérie, splachovacie zariadenia, sedacie dosky v zariadeniach na osobnú hygienu - WC)
- dodržiavajte zásady osobnej hygieny, najmä dôkladnú hygienu a dezinfekciu rúk, a to predovšetkým počas prípravy a pred konzumáciou stravy a po použití toalety (odporúča sa používať dezinfekčné mydlo a alkoholovú dezinfekciu)
- nezabúdajte, že pri salmonelóze je dôležité dodržiavať predovšetkým diétu, dostatočný pitný režim a pokoj na lôžku

Letné obdobie ako riziko?

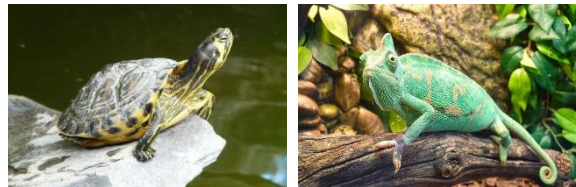
- letné obdobie sa spája so zvýšeným rizikom nákazy, nakoľko teplé počasie a nechladené potraviny vytvárajú ideálne podmienky pre rast salmonely
- je potrebné zvýšiť obozretnosť pri návšteve potravín, rýchleho občerstvenia, cukrární či iných predajní
- všímajte si čistotu chladiacich/mraziacich boxov, nekupujte potraviny s poškodeným obalom, kontrolujte farbu a vôňu napr. hydínových výrobkov



V letnom období si dajte pozor aj na melón. Kupujte ho radšej v celku, nakrájané časti môžu byť kontaminované z neumytej šupky. Pod fóliou zabalených častí melóna sa baktérie v teple rýchlejšie množia. Melón radšej kupujte v predajniach, kde sú porciované časti uskladnené v chladiacich boxoch. Dôkladne umývajte povrch melóna a po rozkrájaní ho uložte do chladničky.

Na porciovanie používajte výhradne čistý nôž a dosku. Ak ho so sebou beriete napr. na kúpalisko, majte na mysli, že by v teple nemal byť dlhšie ako 4 hodiny.

Exotické zvieratá a salmonelóza - človek môže ochoriť aj po kontakte s infikovanými zvieratami, ich výkalmi alebo prostredím, **najčastejšie plazmi** (korytnačky, hady, jašterice, chameleóny, leguány) alebo obojživelníkmi (žaby, mloky). Práve tieto zvieratá častokrát vylučujú salmonely trusom a samotné ochorenie sa u nich nemusí prejavovať. Človek sa môže infikovať priamym kontaktom napr. s pancierom, končatinou alebo papuľou zvieratá, na ktorých je zachytený trus alebo aj nepriamo kontaktom s trusom zvierat vo vode akvária, podstielke terária, kontaminovanom krmive. Kontaminovanými rukami alebo predmetmi sa napr. pri čistení akvárií môžu baktérie salmonel preniesť aj na ďalších členov domácnosti.



V rámci prevencie ochorenia:

- zabezpečte dohľad nad deťmi a zabráňte prenosu ochorenia kontaktom kontaminovanými rukami cez ústa
- zvieratá nebozkávajte, nekúpte v umývadle ani kuchynskom dreze
- zabráňte kontaminácii odevu výlučkami zvierat, ich voľnému pohybu v domácnosti a tým znečisťovaniu trusom
- nevykonávajte čistenie akvárií/terárií a pomôcok v miestnostiach, kde sa pripravuje a konzumuje strava a vykonáva sa osobná hygiena
- v prípade, že na umývanie využijete vaňu je nevyhnutné ju dôsledne umyť a vydezinfikovať
- pri manipulácii so zvieratami a ich prostredím **vždy dodržiavajte dostatočnú hygienu rúk**

Ďalšie informácie o salmonelóze nájdete na webovom sídle Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky: <https://www.uvzsr.sk/web/uvz/salmoneloza2>
V súvislosti s infekčnými ochoreniami je v prípade záujmu o poradenstvo možné kontaktovať oddelenie epidemiológie, tel. č.: 041/4302660-61, e-mail: ca.epid1@uvzsr.sk

Zdroj: ECDC, CDC, ÚVZ SR

Mgr. RNDr. Xénia Lukáčová, MPH, MHA
regionálna hygienička
Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Čadci
Pripravilo: Oddelenie epidemiológie