

Сальмонеллез гэж юу вэ?

Сальмонеллез нь сальмонелла хэмээх бактериас үүсдэг өвчин юм. Энэ нь ихэвчлэн нарийн гэдэс (гэдэс дотор)-т нөлөөлж, хэдэн өдрөөс долоо хоног хүртэл үргэлжилдэг өвчин үүсгэдэг. Хэрэв сальмонелла бактери цусанд тархвал илүү ноцтой өвчин үүсгэнэ.

Сальмонеллез бактери хэнд халдварладаг вэ?

Хүн бүр сальмонеллез бактерийн халдвар авч болно, гэхдээ бага насны хүүхдүүд, өндөр настнууд, дархлаа султай хүмүүс хүнд өвдөх магадлал өндөр байдаг.

Сальмонеллез бактери хэрхэн тархдаг вэ?

Сальмонелла бактерийг залгиснаар өвчин үүсдэг. Бактери нь хүнсний чиглэлээр үржүүлдэг амьтад (жишээлбэл, шувуу, гахай, үхэр) болон тэжээвэр амьтдын (жишээлбэл, гүрвэл, яст мэлхий, тахианы дэгдээхий, галууны дэгдээхий, нохой, муур гэх мэт) болон халдвар авсан хүмүүсийн ялгадас (өтгөн)-т агуулагдаж байдаг. Тэгээд ялгадас нь түүхий мах, тахиа, өндөг, ариутгаагүй сүү, бяслагийн төрлийн бүтээгдэхүүн болон бусад хоолыг бохирдуулж, эдгээр бохирдсон хүнсийг хэрэглэсэн хүмүүс өвдөх боломжтой. Халдвар авсан хүмүүс бие засах газар орсныхоо дараа гараа сайн угаахгүй эсвэл амьтдад хүрснийхээ дараа бусад хүмүүсийн аманд ордог зүйлд (жишээ нь, хоол хүнс, тоглоом) хүрч бактери тарааж болно.

Сальмонеллезийн халдварын шинж тэмдэг юу вэ?

Сальмонеллезийн халдвар авсан үед суулгах (цусгүй), хэвлийгээр өвдөх, толгой өвдөх, халуурах, заримдаа бөөлжих зэрэг шинж тэмдгүүд илэрнэ.

Халдвар авсны дараа шинж тэмдгүүд хэр хурдан илэрдэг вэ?

Шинж тэмдгүүд нь халдвар авснаас хойш 6 цагаас 3 хоног ба түүнээс дээш хугацаанд илэрдэг боловч ихэвчлэн халдвар авснаас хойш 12-36 цагийн дотор илэрдэг.

Сальмонеллезийг хэрхэн оношилдог вэ?

Сальмонеллезийн халдварыг ялгадаст (өтгөн) лабораторийн шинжилгээ хийж оношилдог.

Сальмонеллезийн халдварт ямар эмчилгээ хийдэг вэ?

Сальмонеллезийн халдвар авсан ихэнх хүмүүс эмчилгээ хийлгэхгүй эдгэрдэг. Суулгаж буй хүмүүс шингэн алдахаас урьдчилан сэргийлэхийн тулд шингэн зүйл сайн уух хэрэгтэй. Антибиотик ба суулгалтын эсрэг эмийг ихэвчлэн хөнгөн, дунд зэргийн өвчний үед хэрэглэхийг зөвлөдөггүй. Хүнд хэлбэрийн сальмонеллезийн халдвартай хүмүүс судсаар (дусал) шингэн болон антибиотикийн эмчилгээ хийлгэхийн тулд эмнэлэгт хэвтэх шаардлагатай болж болно.

Сальмонеллезийн халдвараас хэрхэн сэргийлэх вэ?

Гарын ариун цэвэр

Хоол бэлтгэхийн өмнө болон дараа, бие засах эсвэл живх сольсны дараа гараа савантай бүлээн усаар сайтар угаах хэрэгтэй.

Хүнстэй аюулгүй байдлаар харьцах*

* Ресторанууд хүнсний аюулгүй байдлын талаарх одоогийн удирдамжийг дагаж мөрдөх ёстой - одоогоор 2022 оны FDA-н Хүнсний код хүчин төгөлдөр байна (<https://www.fda.gov/food/fda-food-code/food-code-2022>)

- Түргэн мууддаг хүнсний бүтээгдэхүүнийг хөргөгчид нэн даруй хадгалах; өрөөний температурт хоол хүнс хадгалахыг багасгах.
- Шувууны мах, үхрийн мах, гахайн мах, өндөг зэрэг бүтээгдэхүүнийг үргэлж бохирдсон гэж бодож болгоомжтой хэрэглэх хэрэгтэй.
- Хүнсний тэргэнцэрт байгаа бусад хүнсний бүтээгдэхүүн дээр шингэн дусахаас сэргийлж зах дээр шинэ махыг гялгар уутанд хийх өгөх хэрэгтэй.
- Түүхий эсвэл дутуу болгосон өндөг (эсвэл түүхий өндөгтэй хийсэн хоол), шувууны мах, бусад махыг идэхээс зайлсхий.
- Түүхий (ариутгаагүй) сүү уухаас зайлсхийх хэрэгтэй.
- Ялангуяа богино долгионы зуух ашиглаж байгаа үед болгосон хоол хүнс дотоод температурт тохирсон эсэхийг шалгаарай. Дэлгэрэнгүй мэдээллийг ӨХУСТ-ийн хүнсний аюулгүй байдлын аргуудын хуудаснаас үзнэ үү (<https://www.cdc.gov/foodsafety/>).
- Түүхий жимс, хүнсний ногоог идэх эсвэл хэрчихээс өмнө угаана үү.
- Хүнс хэрчих вандан, лангуу, багаж хэрэгслийг ариутгах хэрэгтэй (1 галлон ус тутамд 1 цайны халбага шингэн ариутгагч бодис хэрэглэх нь үр дүнтэй байдаг - ариутгагчийн уусмалыг өдөр бүр шинээр бэлтгэнэ). Усаар зайлж болохгүй. Хатаах хэрэгтэй.

Амьтадтай харьцах

- Бага насны хүүхдийг тахианы дэгдээхий, галууны дэгдээхий, яст мэлхий болон бусад хэвлээр явагч тэжээвэр амьтнаас хол байлгах хэрэгтэй.
- Хүүхдэд тэжээвэр амьтдын хоол эсвэл амтантай харьцахыг бүү зөвшөөр.
- Ферм, амьтны хүрээлэн, бусад малтай (тугал, хонь, ямаа гэх мэт) харьцаж болзошгүй орчинд хүүхдүүдэд хяналт тавих хэрэгтэй.
- Хүүхдүүд амьтанд хүрсний дараа гараа угаах хэрэгтэй.

Халдвар авсан хүн сальмонеллезийг хэр удаан тээх боломжтой вэ?

Ихэнх хүмүүс өвдсөнөөс хойш хэдэн хоногоос хэдэн долоо хоног хүртэл бактерийг тээдэг. Халдвар авсан хүмүүсийн бага хувь нь нэг жил ба түүнээс дээш хугацаанд бактери тээж байдаг.

Халдвар авсан хүнийг ажил эсвэл сургуульд нь явуулахгүй байх ёстой юу?

Суулгаж буй хүмүүс хоол хүнстэй харьцах ажил хийж, хүүхэд эсвэл өвчтөн асарч болохгүй. Суулгаж буй хүүхдүүд хүүхэд асрах газар эсвэл сургуульд явах ёсгүй. Ихэнх халдвар авсан хүмүүс бие засах газар орсны дараа гараа сайтар угаах тохиолдолд суулгалт зогссоны дараа ажил эсвэл сургуульдаа явж болно. Зарим тохиолдолд сальмонелла бактерийн халдвар авсан хүмүүст ямар нэгэн шинж тэмдэг илрэхгүй байсан ч өггөнд нь сальмонелла бактери илрэхгүй болтол нь өндөр эрсдэлтэй орчинд оруулахгүй байх шаардлагатай байж болно. Арлингтон Дүүргийн Нийгмийн эрүүл мэндийн газраас өндөр эрсдэлтэй орчинд байгаа сальмонелла бактерийн халдвар авсан хүмүүс хэзээ аюулгүйд тооцогдож болох талаар асууж лавлах боломжтой (703-228-5200 утсаар залгаж, #1 сонголт хийж, Өдрийн сувилалгаас асууна уу).

Сальмонеллез бактерийн талаар хэрхэн дэлгэрэнгүй мэдээлэл авах вэ?

- Хэрэв танд Сальмонеллез бактерийн талаар асууж лавлах зүйл байвал эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ үзүүлэгчтэйгээ холбоо барина уу.
- Арлингтон Дүүргийн Олон нийтийн эрүүл мэндийн халдварт өвчний хөтөлбөрийн вебсайтад зочилно уу (<https://www.arlingtonva.us/Government/Programs/Health/Public-Health/Communicable-Disease-Programs>).
- Хоол хүнсээр дамжих өвчний талаар мэдээлэхийн тулд "My Meal Detective" вебсайтад зочилно уу (<https://redcap.vdh.virginia.gov/redcap/surveys/?s=PJACE4A4EY>).
- Сальмонелла бактерийн талаар нэмэлт мэдээлэл авахыг хүсвэл ӨХУСТ-ийн вебсайтад (<https://www.cdc.gov/campylobacter>) зочилно уу.



ARLINGTON
VIRGINIA

Public Health

2100 Washington Boulevard
Arlington, VA 22204

703-228-5200 утсаар залгаж, #1 сонголт хийж, Өдрийн
сувилагчаас асууна уу.

www.arlingtonva.us