

## معلومات حول مسببات الأمراض لدى الإنسان - النظافة وقاية

### ما هي السالمونيلا؟

السالمونيلا هي بكتيريا توجد عالمياً، وينشأ مرض السالمونيلا، السالمونيلوسا، في شكله التقليدي عن طريق عدوى المواد الغذائية، ويسبب غالباً الإسهال. تتكاثر هذه البكتيريا في القناة الهضمية للحيوانات والإنسان. وتظهر في ألمانيا أيضاً من حين لآخر حالات لتفشي واسعة النطاق للمرض.

### كيف تنتقل بكتيريا السالمونيلا؟

#### عن طريق المواد الغذائية

تنتقل السالمونيلا غالباً عن طريق المواد الغذائية إلى القناة الهضمية للإنسان، وتستطيع التكاثر بسرعة على المواد الغذائية غير المجمدة، وقد تصل البكتيريا إلى الطعام نتيجة لإهمال النظافة في المطبخ، وذلك من خلال أدوات مطبخ ملوثة، مثل ألواح تقطيع الخبز أو الأسطح.

#### المواد الغذائية التي تصيبها البكتيريا غالباً هي كما يلي:

- ◀ البيض النيئ أو غير المطبوخ كاملاً ومنتجات البيض مثل المايونيز، والكريمات أو السلطة التي يدخل في إعدادها البيض أو عجينة الكيك النيئ.
  - ◀ الأيس كريم
  - ◀ اللحم النيئ، واللحم المفروم النيئ أو أكلة التتار
  - ◀ أصناف السجق والنقانق النيئة (مثل السلامي وما يماثله)
- كذلك الأغذية النباتية قد تحمل بكتيريا السالمونيلا!

#### من شخص لآخر

يمكن أن تنتقل العدوى عن طريق الإصابة من شخص لآخر بالاتصال المباشر، خاصة في حالة النظافة غير الكافية، حيث تنتقل البكتيريا من الأمعاء عبر البيدين الملوّتين ببافيا متناهية الصغر من البراز، ومن اليد تصل مسببات الفيروس إلي الفم.

#### من خلال الاتصال المباشر بالحيوانات

نادراً ما تتم العدوى عن طريق الاتصال المباشر بالحيوانات المنزلية. إلا أن الزواحف مثل الثعابين والسلاحف وأنواع من السحالي تفرز عادة هذه البكتيريا. ويصاب الإنسان بهذه البكتيريا غالباً عبر الاتصال بروث الحيوانات أو عبر الأسطح الملوثة بالروث.

### ما هي أعراض المرض؟

الإسهال المفاجئ والصداق وآلام في البطن، والشعور بالضيق عموماً والتقيؤ في بعض الأحيان هي الأعراض الشائعة لعدوى السالمونيلا. في كثير من الأحيان يحدث انخفاض درجة حرارة الجسم. الأعراض تبقى في الغالب عدة أيام، ثم تهدأ من تلقاء نفسها. في حالات نادرة قد تسير تطورات المرض بشكل سيء للغاية، مثل إصابة مجرى الدم (تسمم الدم)، مصحوباً بحمى شديدة أحياناً.

### متى يظهر المرض ومتى يكون المريض معدياً لغيره؟

تظهر أعراض الإصابة بهذه البكتيريا خلال 6 ساعات إلى 72 ساعة بعد العدوى. وفي معظم الأحيان بعد 12 إلى 36 ساعة. وقد يظل البالغون حتى بعد اختفاء أعراض الإسهال والمغص معديين حتى مدة شهر. وقد يستمر إفراز هذه البكتيريا في أجسام الأطفال أو الطاعنين في السن لعدة أسابيع، وفي الحالات الحرجة حتى ستة أشهر أو أكثر.

### من هم الأكثر عرضة للإصابة بالمرض؟

الرضع والأطفال وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة أكثر عرضة للإصابة الخطيرة والطويلة المدى، ويؤدي الإسهال والقيء إلى فقدان السوائل والأملاح، ويعاني خصيصاً الرضع وكبار السن والمرضى لهذا بشكل كبير. وهذا فقدان يؤدي في الحالات الحرجة إلي انهيار في الدورة الدموية أو الفشل الكلوي، وندراً جداً ما يؤدي إلي الموت.

### ما الذي ينبغي فعله في حالة المرض؟

- ◀ شرب كميات كبيرة من الماء عند الإسهال الشديد والقيء.
- ◀ لتعويض فقدان الأملاح من الجسم يمكن استخدام ما يسمى بمحلول الجفاف من الصيدلية وذلك عند اللزوم.
- ◀ يجب تناول الأغذية سهلة الهضم مع تواجد أملاح كافية في الطعام.
- ◀ في حالة الإصابة بالمرض لا تقم بإعداد أي وجبات غذائية للآخرين.
- ◀ ينبغي علي المصابين في مرحلة المرض الشديدة تجنب الإرهاق البدني.
- ◀ يجب معالجة الأطفال الصغار والحوامل والمسنين وكذلك الأشخاص ذوي المناعة الضعيفة طبياً وخصوصاً إذا تكرّر الإسهال أو القيء واستمر لأكثر من 2 إلى 3 أيام وكان يصاحبه علاوة على ذلك ارتفاع في درجة الحرارة.
- ◀ يسري على السالمونيلا الضوابط المتبعة الخاصة بقانون الوقاية من العدوى، فلا يسمح مؤقتاً للأطفال أقل من 6 سنوات والذين ثبت في القيء والإسهال الخاص بهم إصابتهم بهذه العدوى الفيروسية أو هناك شك بالإصابة بها بزيارة منشآت مجتمعية مثل المدارس ورياض الأطفال إلا بعد مرور يومين على الأقل من انتهاء أعراض المرض، ويجب على الوالدين إعلام المنشأة بإصابة طفلهم. مكتب الصحة المختص هو الجهة المسؤولة عن تقرير موعد السماح لهم بالعودة للمنشأة المجتمعية. وليس ضرورياً وجود شهادة طبية كتابية بهذا.
- ◀ أما إذا كنت من العاملين في مجال المواد الغذائية وأصبحت بقيء و/ أو إسهال معدي، فلا يسمح لك بممارسة العمل مؤقتاً.

## معلومات حول مسببات الأمراض لدى الإنسان - النظافة وقاية

### كيف يمكن الوقاية من المرض؟

#### النظافة الجيدة للمطبخ (التعامل الصحيح مع الأطعمة)

- تتكاثر بكتيريا السالمونيلا بصفة خاصة في درجة حرارة ما بين 10 إلى 47 درجة مئوية؛ تستطيع البكتيريا العيش لعدة شهور في المواد الغذائية وعليها، وحتى من خلال التجميد لا تموت مسببات البكتيريا.
- ضع اللحم والنقانق النيئة والطيور المذبوحة والمأكولات البحرية والبيض والكريمة والسلطة والأيس كريم والميونيز بالبيض النيئ مباشرة بعد شرائها دوماً في الثلاجة أو الفريزر. تأكد من تجميد المواد الغذائية في أثناء نقلها، على سبيل المثال في حقيبة المجمدات، في درجة برودة لا تقل عن 7 درجات مئوية.
- لا تجمد الأيس كريم بالبيض النيئ أكثر من مرة.
- إعداد اللحوم والخضار أو السلطة على ألواح مطبخ مختلفة.
- للتأكد من قتل السالمونيلا يجب غلي المواد الغذائية لمدة لا تقل عن 10 دقائق عند درجة حرارة أعلى من 70 درجة مئوية. ويجب أن تصل درجة الحرارة هذه أيضاً إلى داخل الطعام.
- التأكد عند تسخين الأطعمة المجمدة وعند التسخين في الميكروويف من الوصول إلى درجة حرارة إنضاج كافية.
- تناول المأكولات الساخنة في غضون ساعتين بعد آخر تسخين.
- استهلك اللحم المفرومة دائماً في يوم الشراء نفسه.
- لا تقم أبداً بإعداد المنتجات الجاهزة إلا قبل تناولها بقليل.
- تخلص فوراً من المياه الذائبة عن اللحوم، واشطف كل الأسطح التي لامستها بماء ساخن واغسل يديك جيداً بعدها.
- قم بتغيير مناشف و فوط المطبخ بانتظام، واغسلها في غسالة الملابس في درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية.

#### نظافة اليدين جيداً

- يجب غسل الأيدي بانتظام بالماء الساخن والصابون بعد قضاء الحاجة بالمراحيض، غسل اليد قبل إعداد الطعام وبعد إعداد المنتجات الحيوانية النيئة وقبل الأكل وبعد التعامل مع الحيوانات وخاصة الزواحف. نشف يديك بعد الغسل بعناية وبمستشفة نظيفة.

#### إرشادات للوالدين ممن لديهم أطفال صغار

- تحضير غذاء الرضيع بماء تم تسخينه إلى 70 درجة مئوية على الأقل؛ وتبريد زجاجة طعام الرضيع قبل تقديم الأكل والتأكد من درجة الحرارة حتى لا يؤذي الطفل، ولا بد من تقديم الطعام طازجاً قدر الإمكان.
- لا ينصح بوجوده الزواحف عند العائلات التي لديها أطفال صغار، حتى لو كان الأطفال ليس لديهم اتصال مباشر بالزواحف.

### أين يمكنني الاستعلام؟

مكتب الصحة القريب منكم يقدم لكم المعلومات والمشورة. ونظراً لأنه يجب الإبلاغ عن حالات تفشي المرض، لذا تتوفر في مكاتب الصحة معلومات حول الوضع الحالي للمرض وخبرات كبيرة في التعامل معه.

لمزيد من النصائح للجمهور حول هذا المرض، يرجى الإطلاع على صفحات المركز الاتحادي لتقييم المخاطر الصحية ([www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)) والمكتب الاتحادي لحماية المستهلك وسلامة الأغذية ([www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de)).

لمزيد من المعلومات عن أعراض المرض، يمكنك الإطلاع أيضاً على الموقع الإلكتروني لمعهد روبرت كوخ ([www.rki.de/salmonellen](http://www.rki.de/salmonellen)). لمزيد من المعلومات عن الوقاية من المرض من خلال النظافة، يُرجى الإطلاع على صفحات المركز الاتحادي للتوعية الصحية على الانترنت ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)).

#### الناشر:

المركز الاتحادي للتوعية الصحية، كولونيا.  
جميع الحقوق محفوظة.

أعد بالتعاون مع الرابطة الاتحادية لطبيبات وأطباء الخدمة العامة وبالتنسيق مع معهد روبرت كوخ.

هذه المعلومات متاحة للتحميل مجاناً على موقع ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)).



STEMPEL