

## İnsanlarda hastalığa sebep olan patojenlere ilişkin bilgiler – Hijyen korur!

### Salmonella nedir?

Salmonellalar tüm dünyada görülen bakterilerdir. Salmonella hastalıkları ishale yol açan tipik gıda maddesi enfeksiyonlarıdır. Patojenler insanların ve hayvanların mide bağırsak sisteminde çoğalırlar. Büyük salgınlara Almanya'da da rastlanmaktadır.

### Salmonellalar nasıl bulaşır?

#### Gıda maddeleri ile

Salmonellalar genellikle gıda maddeleri aracılığıyla insanın sindirim sistemine geçerler. Bunlar soğutulmamış gıdaların üzerinde hızlı bir şekilde çoğalabilirler. Bakteriler bazı durumlarda mutfak hijyeninin yetersiz olması sebebiyle, örneğin kontamine kesme tahtası veya yüzeyler aracılığıyla da yiyeceklere bulaşabilmektedir.

#### Sıklıkla salmonellalar ile kontamine olan gıda maddeleri şunlardır:

- ▶ Çiğ veya tamamen pişmemiş yumurtalar, mayonez ve kremler gibi yumurta ürünleri, yumurta bazlı salatalar ya da çiğ pasta hamuru
- ▶ Dondurma
- ▶ Çiğ et, çiğ kıyma veya tatar
- ▶ Mett veya salam gibi çiğ sosis çeşitleri

#### Bitkisel gıda maddeleri de salmonellalar tarafından istila edilmiş olabilir!

#### İnsandan insana

Hastalığın, özellikle yetersiz hijyen şartlarında insandan insana temas enfeksiyonu yoluyla bulaşması da mümkündür. Burada bağırsaktaki bakteriler hastanın küçük dışkı kalıntıları ile eller aracılığıyla aktarılır. Patojenler ellerden ağza geçerler.

#### Doğrudan hayvanlarla temas yoluyla

Doğrudan temas yoluyla bulaşma olguları yerel hayvanlarda nadiren görülür. Buna karşın yılanlar, kaplumbağalar veya bir kertenkele türü olan pogonaların dışkılama yoluyla salmonella attıkları daha sık görülmektedir. Hayvan sahipleri genellikle evcil hayvanlarının dışkı yoluyla hastalığı alırlar. Aynı şekilde dışkı ile kirlenmiş yüzeyler de bulaşma kaynağı olabilmektedir.

### Hastalarda ne gibi hastalık belirtileri görülür?

Aniden ortaya çıkan ishal, baş ve karın ağrısı, genel huzursuzluk hali ve bazen kusma salmonella hastalığının yaygın olarak görülen belirtileridir. Genellikle hafif ateş de görülür. Şikayetler çoğu zaman birkaç gün sürer ve daha sonra kendiliğinden kaybolur. Nadir durumlarda kısmen yüksek ateşle birlikte, kan dolaşımı enfeksiyonu (sepsis) gibi daha ağır seyirli hastalık tabloları oluşabilir.

### Hastalığın kuluçka süresi ne kadardır ve bulaşıcılık ne kadar sürer?

Hastalık bulaşma gerçekleştiikten sonra 6 ila 72 saat içinde kendini gösterir. Yetişkinlerde bulaşıcılık ishal ve karın ağrısı geçtikten sonra da 1 aya kadar devam edebilir. Patojen atımı küçük çocuklarda ve çok yaşlı kişilerde birkaç hafta, çok ağır seyreden vakalarda ise altı ay veya daha uzun süre devam edebilir.

### En fazla risk altında bulunan kişiler kimlerdir?

Bebekler, küçük çocuklar, yaşlılar ve savunma sistemi zayıflamış olan kişiler daha yüksek risk altındadır. Bu kişilerde hastalık daha uzun ve daha ağır şekilde seyredebilir. İshal ve kusma sıvı ve tuz kaybına sebep olabilir. Bebekler, yaşlı ve hasta kişiler bu durumdan çok daha fazla etkilenirler. Bu kayıp ağır seyreden vakalarda bayılma veya böbreklerin iflas etmesine ve çok nadir de olsa en kötü durumda ölüme yol açabilir.

### Hastalık durumunda nelere dikkat etmeliyim?

- ▶ Şiddetli ishal ve kusma olgularında fazla miktarda sıvı tüketmek büyük önem taşımaktadır.
- ▶ Tuz kaybını dengelemek için eczanelerden temin edilebilen elektrolit çözeltilerinin kullanılması faydalı olabilir.
- ▶ Yeterli tuz alımına ve sindirimi kolay besin tüketimine dikkat ediniz.
- ▶ Eğer kendiniz hastaysanız yakınlarınızın öğünlerini siz hazırlamayınız.
- ▶ Hastalar hastalığın akut evresinde fiziksel yorgunluktan mümkün olduğunca kaçınmalıdır.
- ▶ Özellikle ishal ve kusma durumunun 2 ila 3 günden uzun sürmesi ve ek olarak ateşin yükselmesi halinde küçük çocuklar, gebeler, zayıf bünyeli veya yaşlı kişiler tıbbi yardım almalıdırlar.
- ▶ Salmonella vakalarında Enfeksiyon Koruma Yasası düzenlemeleri geçerlidir. Bulaşıcı kusma ve/veya ishal hastalığı teşhisinin veya böyle bir şüphenin mevcut olduğu durumlarda 6 yaşından küçük çocuklar okullar ve kreşler gibi toplum kuruluşlarını geçici olarak ziyaret edemezler. Ebeveynler toplum kuruluşlarını çocuklarının hastalığı konusunda bilgilendirmelidir. Bu kurumlara genellikle şikayetlerin sona ermesinden 2 gün sonra tekrar gidilebilir. Kesin zamanı ilgili sağlık müdürlükleri belirlerler. Yazılı bir doktor raporuna gerek görülmemektedir.
- ▶ Mesleğiniz icabı bazı gıda maddeleri ile çalışıyorsanız ve bulaşıcı kusma ve/veya ishal hastalığınız varsa çalışmanız geçici olarak yasaktır.

## İnsanlarda hastalığa sebep olan patojenlere ilişkin bilgiler – Hijyen korur!

### Kendimi nasıl koruyabilirim?

#### *Nitelikli mutfak hijyeni: Gıda maddeleri ile ilgili doğru uygulamalar*

Salmonellalar özellikle 10°C ila 47°C arasındaki sıcaklıklarda çoğalırlar. Bu sırada gıda maddelerinin içinde ve üzerinde aylarca canlı kalabilmektedirler. Gıdaların derin dondurucuda dondurulması da patojenlerin ölmesini sağlamaz!

- ▶ Çiğ et veya sosis ürünlerini, kümes hayvanlarını, deniz mahsullerini, yumurtaları ve çiğ yumurta ihtiva eden kremaları, salataları, dondurmaları ve mayonezleri alışverişten sonra derhal buzdolabına veya derin dondurucuya yerleştiriniz. Gıda maddelerini taşıırken, örneğin soğutma çantası kullanarak, düşük derecelerde bir ortam temin etmeye ve buzdolabı ısısının 7°C'nin altında olmasına özen gösteriniz.
- ▶ Çiğ yumurta içeren dondurmaya eridikten sonra tekrar dondurmayınız.
- ▶ Et, sebze veya salataları farklı çalışma tezgahları üzerinde hazırlayınız.
- ▶ Salmonellaları güvenli bir şekilde öldürmek için gıda maddeleri en az 10 dakika boyunca 70°C'nin üzerinde ısıtılmalıdır. Gıdaların içinde de bu sıcaklığa ulaşılmalıdır.
- ▶ Dondurulmuş gıdaları ısıtırken ve ayrıca yiyecekleri mikrodalga fırında ısıtırken, pişme süresinin yeterince uzun olmasına özen gösteriniz.
- ▶ Sıcak yemekleri son ısıtma işleminden sonra en geç iki saat içinde tüketiniz.
- ▶ Kıymayı daima satın aldığımız gün tüketiniz.
- ▶ İstant ürünleri daima tüketimden kısa bir süre önce hazırlayınız.
- ▶ Dondurulmuş etin çözülürken erime sonucu ortaya çıkan suyunu hemen tasfiye ediniz ve bununla temas eden tüm nesnelere ve çalışma alanlarını sıcak suyla temizleyiniz, daha sonra ellerinizi titizlikle yıkayınız.
- ▶ Havluları ve banyo liflerini sık sık değiştiriniz ve bunları çamaşır makinesinde en düşük 60°C' de yıkayınız.

#### *İyi bir el hijyeni*

Prensip olarak: Ellerinizi düzenli olarak yıkayınız!

Tuvalet ihtiyacınızı giderdikten sonra, gıdaları hazırlamadan evvel, çiğ hayvansal gıdaları hazırladıktan sonra, yemekten önce ve hayvanlara, özellikle sürüngenlere temas ettikten sonra ellerinizi su ve sabunla titizlikle yıkayınız! Ellerinizi yıkadıktan sonra temiz bir havlu ile iyice kurulayınız.

#### *Küçük çocukları olan ebeveynler için uyarılar*

- ▶ Bebek mamalarını en az 70°C olarak kaynatılmış sularla hazırlayınız. Bebeği beslemeden önce şişenin hızlıca soğumasını sağlayınız ve çocuğun yanmasını önlemek için sıcaklığı kontrol ediniz. Hazırlanan besini mümkün olduğunca taze tüketiniz.
- ▶ Bu nedenden dolayı çocuklar hayvanlarla doğrudan temasta bulunmasalar bile küçük çocukların yaşadığı hanelerde sürüngenlerin beslenmesi tavsiye edilmemektedir.

### Nerelerden bilgi edinebilirim?

Daha geniş bilgi için yerel Sağlık Müdürlüğü hizmetinizdedir. Bulaşıcı ishal hastalıklarında Enfeksiyon Önleme Yasası hükümleri geçerli olduğu için burada güncel duruma ve enfeksiyonla ilgili konulara ilişkin kapsamlı bilgiler mevcuttur.

Tüketicilere yönelik faydalı bilgilere Federal Risk Değerlendirme Enstitüsü'nün internet sayfasından ([www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)), Federal Almanya Tüketici Koruma ve Gıda Güvenliği Kurumu'nun sayfasından ([www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de)) ulaşabilirsiniz.

Hastalık tablosuna ilişkin daha fazla teknik bilgi edinmek için Robert Koch Enstitüsü'nün sayfasını da ([www.rki.de/salmonellen](http://www.rki.de/salmonellen)) ziyaret edebilirsiniz.

Hijyen ile enfeksiyondan korunma konusuna ilişkin daha fazla bilgiye Sağlık Eğitimi Federal Merkezi'nin sayfasından ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)) ulaşabilirsiniz.



STEMPEL

#### **Yayıncı:**

Federal Sağlık Eğitimi Merkezi, Köln.  
Tüm hakları saklıdır.

Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (Kamu Sağlık Hizmetleri Federal Hekimler Birliği e.V.) ile işbirliği iş birliği ve Robert Koch Enstitüsü'nün onayı ile hazırlanmıştır.

Bu kamu bilgilendirme broşürü [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) adresindeki ana sayfadan ücretsiz olarak indirilebilir.

