



CONSIGLI UTILI PER LA PREVENZIONE DELLA SALMONELLOSI NON TIFOIDEA

CHE COS'E'?

È una malattia infettiva causata da un germe chiamato salmonella di cui si conoscono più di 1.000 tipi diversi.

COME SI TRASMETTE?

La sorgente di infezione è rappresentata dall'uomo malato o dal portatore sano (in quest'ultimo la salmonella entra nell'organismo senza dare la malattia); entrambi eliminano il germe con le feci.

Anche numerosi animali domestici e selvatici (inclusi pollame, suini, roditori, tartarughe marine, ed acquatiche, pulcini, cani e gatti) possono costituire un importante serbatoio di infezione.

La malattia si trasmette per contatto diretto con il soggetto malato, o portatore, o più frequentemente attraverso l'ingestione di acqua o cibo contaminato da feci infette di una persona o di un animale (in particolare animali in allevamento)

Gli alimenti possono essere contaminati all'origine (ad es. carni, guscio d'uovo) o durante la preparazione.

Gli alimenti più a rischio di contaminazione da parte delle salmonelle sono:

- uova crude o poco cotte e preparati a base di uova (es. dolci alla crema, maionese e gelati);
- latte crudo non pastorizzato e derivati del latte (es. gelati e latticini);
- carne cruda o cotta in modo inadeguato;
- pollame e derivati dal pollame crudi o cotti in modo inadeguato;
- salsiccia cruda;
- verdure (specie se non lavate o lavate in modo inadeguato);
- pesce e frutti di mare.

COME SI MANIFESTA?

Il periodo di incubazione è molto breve: solitamente dopo 12-48 ore dall'ingestione dell'alimento contaminato compaiono i principali sintomi che sono: diarrea (definita come più di tre scariche liquide o semiliquide al giorno), dolori addominali e nei casi di una certa gravità la febbre (38-39 gradi), spesso è presente nausea e vomito.

Nei soggetti debilitati, nei lattanti e nei bambini la sintomatologia può essere più grave in quanto più facilmente questi soggetti vanno incontro a disidratazione, cioè a perdita di liquidi con la diarrea.

Il periodo di contagiosità è estremamente variabile, da diversi giorni a parecchie settimane; a volte uno stato temporaneo di portatore persiste per mesi, durante i quali le salmonelle vengono eliminate con le feci anche in assenza di sintomi.

COME SI PREVIENE?

La prevenzione si basa sulle comuni norme igieniche che tutti devono osservare:

- curare nel modo più scrupoloso l'igiene personale, specie delle mani, che devono essere lavate con acqua e sapone prima di cucinare, prima dei pasti e sempre dopo aver usato il gabinetto;
- cuocere con cura tutti i cibi di origine animale in particolar modo pollame, maiale, uova, prodotti derivati da uova, piatti a base di carne, frutti di mare, ecc.;



- evitare il contatto con gli alimenti di diverso genere, e tra alimenti cotti e alimenti crudi, ponendo attenzione agli utensili usati, stoviglie e ai piani di lavoro;
- non consumare uova crude o non completamente cotte e non usare uova rotte o sporche;
- lavare accuratamente frutta e verdura;
- non consumare latte crudo e derivati non pastorizzati;
- evitare che i cibi, dopo la cottura, possano essere contaminati per una cattiva conservazione;
- in mancanza di acqua sicuramente potabile, provvedere all'ebollizione della stessa per alcuni minuti o all'aggiunta di sostanze potabilizzanti seguendo le istruzioni per il loro uso; fare attenzione anche al ghiaccio perché, se l'acqua è inquinata, è inquinato anche il ghiaccio che da essa si prepara;
- non frequentare locali pubblici che non presentino buone condizioni igieniche (attenzione alle mosche, alla pulizia delle stoviglie, della biancheria da tavola e dei servizi igienici);
- fare il bagno soltanto in acque e spiagge sicuramente balneabili e lontane da scarichi di acque di fogna, frequentare piscine che diano sufficienti garanzie di igiene;
- prestare particolare attenzione all'igiene degli animali domestici.

COSA FARE PER NON DIFFONDERLA?

Osservare scrupolosamente le norme igieniche sotto indicate sia da parte dell'ammalato (o portatore) sia da parte di chi lo assiste:

- lavaggio delle mani con acqua calda e sapone prima di cucinare, prima dei pasti e dopo aver usato il bagno;
- accurata sanificazione (con l'uso di una soluzione di candeggina diluita) di servizi igienici e di tutti gli oggetti che possono essere stati sporcati con feci, urine e mani sporche;
- lavare separatamente dal resto del bucato la biancheria da letto e personale del malato in lavatrice ad alta temperatura (60-90°C);
- osservare scrupolosamente le indicazioni fornite dal Medico curante o dal Servizio di Igiene e Sanità Pubblica.

Il lavaggio delle mani è una misura fondamentale di prevenzione!

