



## Faktileht – salmonella toidus

### Mis on salmonella?

Salmonella on bakter. Salmonellad on looduses laialt levinud mikroorganismid, mis elavad loomade seedetraktis, aga ka linnunades, toorpiimas ja mujal loomset ning mitteloomset päritolu toiduainetes. *Salmonella* on bakterite perekond, millel on palju erinevaid tüvesid, mis võivad põhjustada haigusi erinevatel liikidel. Salmonellabakter võib põhjustada haigestumist (salmonelloosi) nii loomadel kui ka inimestel. Näiteks mõni salmonellabakteri tüvi, mis ei pruugi põhjustada haigusi linnul, võib põhjustada inimese haigestumise.

### Kuidas salmonella levib?

Salmonella levib inimesele suu kaudu. Salmonella ei levi õhu kaudu. Salmonella on toidul märkamatu ega muuda toidu lõhna ja maitset. Külmutamine ei hävita salmonellat, aga kuumutamine üle 72 °C hävitab bakteri. Seejuures peab selle temperatuurini jõudma toidu sisemus. Näiteks kuigi muna keetes on keeva vee temperatuur 100 °C, võib salmonellabakteri hävimises kindel olla vaid siis, kui muna on kõvaks keedetud. Salmonella levikuks on ohtlikud lihatooted, mida pole piisavalt küpsetatud.

### Kuidas satub salmonella suhu?

Pesemata käed, pooltoores või toores lihatoode, munad, toorpiim, pesemata puu- ja köögiviljad – need kõik on viisid, kuidas salmonellabakter võib suhu sattuda.

Ristsaastumine tähendab seda, et kui teha näiteks salatit, mis koosneb kanast ja lehtsalatist ning kana on ära küpsetatud, võib salatisse siiski sattuda salmonellabakter salatilehe kaudu. Sellist ristsaastumise riski suurendab näiteks see, kui kana ja salatit hakkida samal lõikelaual.

### Mis on salmonelloos?

Salmonelloos on nakkushaigus, mida põhjustab salmonellabakter. Tegu on tüüpilise ja kõige sagedamini esineva bakteriaalse toidumürgitusega, mis on levinud kogu maailmas.

## Millised on salmonelloosi sümptomid?

Salmonelloosile iseloomulikud tunnused on kõhulahtisus, oksendamine, palavik ja nõrkus. Kindlasti tuleb selliste sümptomite esinemisel pöörduda arsti poole. Eriti tundlikud on salmonelloosile lapsed, vanurid ning nõrgenenud vastupanuvõimega inimesed. Haigus võib kulgeda väga raskelt, kuid võib ka juhtuda, et ühtegi sümptomit ei ole või need on väga kerged.

## Mida teha, kui mul on salmonelloosi sümptomid?

Kindlasti tuleb pöörduda arsti poole, et saada ravi ja vältida haiguse levitamist teistele inimestele.

## Mida saan teha, et end salmonelloosi eest kaitsta?

Salmonellabakteriga nakatumise vältimiseks ja salmonelloosi ennetamiseks tuleb pesta korralikult käsi ja täita muid isikliku hügieeni nõudeid. Samuti tuleb toiduga hoolsalt ümber käia, järgides toiduhügieeni ja nõudeid toidu ohutuks käitlemiseks.

## Kuidas tagada isiklik hügieen toidu valmistamisel?

- Käsi tuleb pesta sooja vee ja seebiga vähemalt 20–30 sekundi jooksul enne ja pärast
  - toidu valmistamist,
  - tualetis käimist,
  - imiku mähkmete vahetamist,
  - lemmikloomadega tegelemist.
- Pärast iga toidu valmistamist vaheta nõud ja töötlemisvahendid ning pese need puhtaks.
- Toiduvalmistamise käigus kasuta eelistatult ühekordseks kasutamiseks mõeldud kuivatus- ja puhastuspaberit.

## Kuidas vältida toidu saastumist salmonellaga?

- Hoia alati (ka külmkapis) looma-, linnu- ja kalaliha ning munad üksteisest eraldi.
- Kasuta võimaluse korral looma-, linnu- ja kalaliha töötlemiseks eraldi lõikelaudu.
- Pese kõiki toiduvalmistamise vahendeid (nõud, lõikelauad, noad jm) pärast seda, kui need on puutunud kokku toore liha või munadega.
- Ära aseta valmistoitu nendele nõudele, kus enne seda on hoitud toorliha või -mune.

## Kas saan kodus kontrollida, ega toit pole saastunud salmonellabakteriga?

Tarbija ei peaks salmonelloosi pärast muretsema. Tootja vastutab selle eest, et tema pakutav toit oleks kvaliteetne ja nõuetekohane. Kui aga tarbija soovib olla kindel, et toit poleks salmonellabakteriga nakatunud, peab ta toitu korralikult kuumutama.