



Kätepesu tähtsust ei maksa ka reisil alahinnata.

Soolenakkus välisreisilt

Rõõm reisist kahaneb, kui toote sealt kaasa soolenakkuse. Kuidas seda vältida?

Soolenakkused levivad peamiselt saastunud toidu, vee, käte või esemete kaudu. Möödunud aastal pärast välisreise haigestuti Eestis kõige sagedamini salmonelloosi, šigelloosi ja notovirusnakkusesse.

Paikadest on nakatumise pingereas esikohal Egiptus, järgnevad Türgi, Bulgaaria, Läti, Soome, Tai ja India. Haigestuda võib muidugi ka kodumaal, välisriigis käimata.

Soolenakkuste kõige sagedamini esinevad haigusnähud on kõhuvalu, kõhulahtisus, iiveldus, oksendamine, palavik, peavalu ja külmavärinad.

Salmonelloos – üks kõige sagedasemaid

Üks väga tihti esinev soolenakkus on salmonelloos. Seda tekitavad salmonella perekonda kuuluvad bakterid. Tegemist on inimese ja loomade ühise soolenakkushaigusega.

Loomade ja lindude hulgas levivad salmonellad karjamaarohu, joogivee ja sööda kaudu. Inimene võib nakatuda toorest liha või korralikult läbikuumutamata liha või mune süües. Ei tohi unustada, et toiduainetes võivad salmonellad paljuneda lausa plahvatus-

likult – 10-st bakterist saab juba ühe päeva jooksul miljon.

Inimene või loom levitab mõnikord salmonellasid ka nii, et ise ei haigestugi. Nakkus kandub edasi näiteks pesemata käte ja köögiriistade laudu.

Salmonellad hävivad 100 kraadi juures peaaegu silmapilkselt. Et keevasse vette pandud muna sisemuse temperatuur tõuseks nii kõrgele, tuleb seda keeta 6–10 minutit. Liha peab olema põhjalikult keedetud või küpsutatud. Seevastu külma taluvad salmonellad väga hästi – nad ei hävi liha sügavkülmutamisel ning selle sulamises paljunevad imehästi.

Haigus möödub 3–7 päeva jooksul, kuid pisikukandlus võib jääda püsima aastateks.

Šigelloos ehk bakteriaalne düsenteeria ja amööbdüsenteeria

Need on eri raskusega sooleinfektsioonid. Väga sageli esineb limane-verine kõhulahtisus.

Nakatutakse reostunud vee, piima, kohupiima ja toidu kaudu, näiteks pesemata marjade, puu- ja köögiviljade söömisel. Sageli on põhjuseks määrdunud kätega söömine. Nakatunud köögipersonal ja toiduainetega kokkupuutunud isikud on samuti nakkusallikaks. Soolenakkust põdenud ema, kes on jäänud pisikukand-

jaks, võib kergesti nakatada last, kui ei täida hügieenireegleid.

Amööbdüsenteeria on kõige sagedasem parasiithaigus troopikas ja subtroopikas.

Haige peab rohkesti jooma – 2–2,5 liitrit päevas, sest suur vedelikukaotus, mis on tingitud kõhulahtisusest, võib põhjustada vereringehäireid.

Kuidas soolenakkusi vältida

- Peske käsi sageli ja põhjalikult.
- Mõelge välisreisil olles alati hoolikalt, kus ja mida süüa.
- Ärge jooge keetmata vett! Soovitatav on kasutada pudelivett.
- Ärge sööge pesemata puu- ja aedvilju.
- Toorest liha (näiteks hakkliha) ei tohi süüa ega ka lihtsalt maitsta.
- Mune tuleb enne koore katkilöömist hoolikalt pesta.
- Keetke mune vähemalt 6 minutit või praadige mõlemalt poolt.
- Valage sügavkülmutatud liha sulamisvesi kohe ära.
- Toore liha töötlemiseks kasutage eraldi lõikelauda, nõusid ja muid köögiriistu. Kohe pärast kasutamist peske neid kuuma veega.
- Peske köögirätikuid sageli hoolikalt. Võõrsil eelistage paberrätikuid.