



## Salmonella

### O que é *Salmonella*?

*Salmonella* é um tipo de bactéria que pode causar uma doença intestinal nas pessoas e nos animais, chamada salmonelose. Embora seja raro acontecer, a salmonelose pode passar dos intestinos para a corrente sanguínea e depois para outras partes do corpo. Todos precisam se proteger contra a *Salmonella*, mas o risco da salmonelose é maior para crianças pequenas, idosos, gestantes e qualquer pessoa cujo sistema imunológico esteja debilitado.

### Como a *Salmonella* é transmitida?

As pessoas geralmente são contaminadas pela *Salmonella* ao comerem alimentos crus ou que não foram devidamente cozidos, ou ao beberem bebidas contaminadas. Os alimentos que podem causar a *Salmonella* incluem frango, ovos, outras carnes, verduras frescas, sementes germinadas, leite e pasta de amendoim, mas outros alimentos também podem conter a *Salmonella*. Os alimentos contaminados geralmente têm aparência e cheiro normais. O cozimento integral mata essa bactéria e uma boa lavagem das mãos ajuda a interromper a disseminação da *Salmonella*.

As pessoas também ficam doentes pelo contato com animais (galinhas, cães e gatos domésticos) e répteis (tartarugas e iguanas) que são portadores da *Salmonella*.

### Quais são os sintomas da salmonelose?

Os sintomas geralmente aparecem entre 12 e 72 horas após a ingestão das bactérias. Os sintomas incluem cólicas estomacais, diarreia e febre que duram de 4 a 7 dias.

### Como saber se você está com salmonelose?

Seu médico deve enviar uma amostra das suas fezes para um laboratório. O laboratório examina a amostra para ver se há presença de *Samonella*.

### De que forma a salmonelose é tratada?

A maioria das pessoas se recupera por conta própria, ou precisa tomar líquidos para evitar a desidratação. Podem ser receitados antibióticos para o tratamento da infecção por *Salmonella* nas pessoas que não conseguem combater a doença sem eles.

### Como posso evitar a *Salmonella*?

Ao preparar alimentos que precisam ser cozidos antes de ingeridos, como ovos, carne de frango e outras carnes, trate-os como se estivessem contaminados. Lembre de sempre fazer uma boa lavagem das mãos.

#### Refrigere!

- Refrigere imediatamente as sobras e as porções não servidas.
- Alimentos não devem ser deixados de fora por mais de 2 horas. Em dias muito quentes, não deixe alimentos de fora por mais de 1 hora.
- Mantenha a sua caixa térmica cheia para preservar a temperatura, não a deixe exposta ao sol e evite abri-la muitas vezes.

**CONTINUA**

## Limpe!

- Lave as mãos com água morna e sabão durante pelo menos 20 segundos (ou use antisséptico à base de álcool):
  - Antes, durante e após o preparo de alimentos (especialmente se tocar em alimentos crus)
  - Antes de ingerir alimentos
  - Depois de ir ao banheiro
  - Depois de trocar fraldas ou limpar uma criança que foi ao banheiro
  - Depois de tocar em um animal ou nas fezes do animal
- Se não houver água e sabão disponível, use um antisséptico à base de álcool.
- Lave frutas e legumes em água corrente antes de cozinhá-los, embrulhá-los ou comê-los.
- Lave todos os utensílios e superfícies com água morna e sabão antes e depois de usá-los.

## Separe!

- Não deixe que líquidos provenientes de carnes, aves ou peixes entrem em contato com outros alimentos. Esses líquidos contêm germes!
- Use pratos separados para carne, peixe ou aves crus e cozidos (não ponha alimentos cozidos ou prontos a consumir no mesmo prato usado para alimentos crus, a menos que o prato seja bem lavado).
- Se possível, use uma tábua só para cortar carnes ou aves, e uma só para cortar alimentos prontos.
- Não reutilize utensílios que tiveram contato com alimentos crus a menos que os lave bem com água e sabão.

## Cozinhe!

- Descongele os alimentos na geladeira ou no micro-ondas e não na pia ou bancada.
- Confira as datas de validade das carnes, aves, peixes, crustáceos, leite e outros produtos.
- Use um termômetro de cozinha para ter certeza de que o alimento está numa temperatura interna segura.
- Carne moída (como a do hambúrguer) deve estar cozida aos 71 °C (160 °F) e bifes de carne fresca de vaca, vitela ou cordeiro aos 63 °C (145 °F) deixando descansar durante 3 minutos (após remover a carne da fonte de calor, deixa-a descansar durante 3 minutos. O processo de cozimento da carne continua durante esse tempo, ajudando a matar bactérias, se ainda houver). A carne de frango deve atingir a temperatura de 74 °C (165 °F) e a de peixe deve cozinhar a 63 °C (145 °F) ou até que esteja opaca e desmanche facilmente. Os crustáceos devem estar bem fechados antes do cozimento, e cozidos até que as conchas abram. Cozinhe os ovos até que a gema e a clara estejam firmes. Não coma ovos “moles”.
- Não interrompa o preparo, parando o cozimento para terminá-lo depois.
- Se servirem um alimento cru no restaurante, mande de volta para que cozinhem mais.
- Não use leite ou outros laticínios não pasteurizados (como queijo).
- Quando for servir, mantenha os alimentos quentes aquecidos e os frios, resfriados.

## E se eu estiver com *Salmonella*?

A maioria das pessoas infectadas pode retornar ao trabalho ou à escola assim que não tiverem mais diarreia, desde que lavem as mãos com cuidado após usar o banheiro. Lembre-se de que é possível passar a bactéria para outras pessoas, mesmo quando estiver se sentindo melhor. Visando proteger o público, os trabalhadores em Boston que lidam com alimentos e profissionais de saúde precisam estar liberados pelo Boston Public Health Commission antes de retornar ao trabalho.

