

SALMONELA - GUIDELINE (KESHILLA PER T'A EVITUAR)



Vezet dhe Pulat mund te jene nje rrezik per shendetin.

Pas helmimeve te njepasnjeshme per ndotjen me Salmonela, duke patur parasysh stinen e nxehte, po shkruajme me poshte disa keshilla nga Qendra per Higjienen Ushqimore nga Enti yne **TUV NORD** dhe nga CDC (Centers for Disease Control and Prevention) ne USA.

Sikurse shume e dine, Salmonela shkaktohet nga nje bakter shume i vogel i quajtur Salmonella Enteritidis. Ai gjendet ne pergjithesi ne levozhgen e Vezeve, por mund te kete ndotur edhe brendesine e ushqimit.

Edhe Mishi, ne vecanti ai i pules, qumeshti dhe ushqime te tjera te ngjashme mund te jene te ndotur nga ky bakter.

Ne pergjithesi ushqimi nuk ka shenja evidente, dhe eshte e pamundur identifikimi i prezences se nje bakteri te tille.



Ne rast se keni dyshime te tilla duhet:

- Ushqimi te ruhet ne frigorifer;

Gjeja e pare per t'u bere, nese kemi te bejme me veze, eshte qe te ruhen ne frigorifer dhe te gatohen sapo te nxiren, pa lene qe te marre temperaturen e ambjentit.

Shume baktere Salmonelle jetojne brenda ushqimit ndaj ka me shume mundesi te kalojne ne trupin e njeriut. Temperatura qe duhet te ruhen ushqimet duhet te jete max 7 °C. Nen kete temperature bakteri i Salmonelles ka pak mundesi te shumohet.

Nese nuk jeni te sigurte pastrojeni ushqimin me uje me sode ose me pak uthull (per efikasitetin e saj ka shume dyshime por keq nuk ben);

- Gatuani fort ushqimin.

Bakteri mund te eliminohet me gatim, por nese gatuhet ne temperatura te uleta dhe per pak kohe bakteret mund te mbeten.

- Konsumoni ushqimin sapo te jete gatuar

Konsumoni ushqimin jo me shume se 2 ore pasi te jete gatuar sidomos ne rastin kur kemi te bejme me ushqime ne te cilat veza nuk eshte skuqur, pjekur apo zier p.sh (krem pasticerie etj)

Ne menyre te vecante KUJDES :

- Qe temperaturat e frigoriferit te jene optimale (nuk eshte e sigurte ne stinen e veres);
- Vezet e pista apo te cara (nese jeni me dyshim, hidhini sepse nuk ja vlen sakrifica);



- Lani duart sapo te keni prekur vezet. Lajini me sapun rrobash disa here ose me deterfive antibakterial;
- Lani ne te njejten menyre si me siper edhe mjetet e kuzhines;
- Mos konsumoni veze te pagatuara;
- Kujdes nga restorantet qe gatuajne pulat dhe vezet e “bahces”;

Ushqimet me rrezik me te madh ndotjeje jane:

- Vezet dhe derivatet e vezeve, sikurse ushqimet e gatua me veze;
- Qumesht krudo dhe qumesht ne pluhur (me pak);
- Mish pak i pjekur;
- Akullore artizanale te gatua me veze te fresketa dhe akullore industriale (me pak);
- Krema per embelsira;

Rreziqe te tjera ndotje

Jo vetem ushqimet por edhe fekalet, kafshet shtepiake dhe bagetite mund te jene te ndotura. Femijet duhet te mesohen te lajne duart dhe kini kujdes kur mund te kete epidemi salmonele ne Shkolle apo ne Kopesht. Femijet qe kane salmonele ngjisin semundjen nese nuk lajne duart. Kujdes nga breshkat dhe hardhucat, por edhe nga macet dhe roditoret (ketra, dhe brejtes te tjere)



Personat me ne rrezik:

Personat me ne rrezik jane ata qe kane pak mbrojtje imunitare (imunodepresiv). Pleqte edhe femijet duhet te evitojne konsumin e vezeve te pagatuara dhe duhet te perdorin ushqime te gatuar fort. Nese personat e dobet infektohen me Salmonelle mund te rrezikojne qe infeksioni nga zorra e trashe te kaloje ne te gjithe trupin. Personi i infektuar duhet te kurohet me antibiotike specifike. Pacienti nese nuk kurohet mund edhe te vdes.

Si ta njohim infeksionin?

Simptomat me te pergjithshme te infeksionit nga salmonela jane ato klasike te gastrointeritit (qofshin keto virale apo bakteriale)..Dhimbe Barku, Temperature, Diarre dhe te Vjella. Simptomat manifestohen 12 deri ne 82 ore nga kontakti me ushqimin e infektuar. Ne shumicen e rasteve, gjendja e semundjes nuk zgjatet me shume se 1 jave, nese kurohet me antibiotike ne menyre korrekte. Semundja shoqerohet me humbje te lengjeve dhe mund te kerkoje shtrim ne spital.

CDC and FDA source:

- * CDC Outbreak Investigation of Salmonella Enteritidis (<http://www.cdc.gov/salmonella/enteritidis/>)
- * CDC FAQs: Salmonella Enteritidis (http://www.cdc.gov/.../divisions/dfbmd/diseases/salmonella_e.../)
- * [FoodSafety.gov](http://www.foodsafety.gov): Eggs and Egg Products (<http://www.foodsafety.gov/keep/types/eggs/>)
- * FDA: Playing it Safe With Eggs: What Consumers Need to Know (<http://www.fda.gov/.../resourcesforyou/Consumers/ucm077342.htm>)