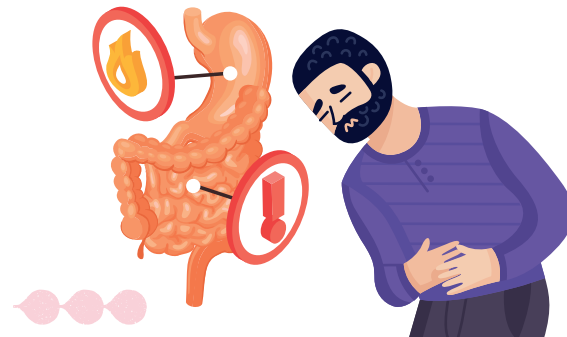


Salmonella

¿Qué debo saber?



?Qué es?

-La salmonella es una bacteria que puede transmitirse desde los animales a los seres humanos que se encuentra ampliamente distribuida en el reino animal, **siendo las aves y sus derivados las fuentes más comunes de infección.** Por lo general, los alimentos contaminados con Salmonella o con otros microbios dañinos tienen una apariencia, un sabor y un olor normales. Por esto es importante saber cómo prevenir una infección.

Recomendaciones

Para el consumo seguro de frutas o verduras que crecen a ras de suelo:

- Lave frutas y verduras sumergiendo en agua corriente antes de su desinfección con el fin de remover tierra y suciedad.
- Enjuagar o aclarar con abundante agua. También existen desinfectantes comerciales para frutas y verduras, debiendo ser utilizados de acuerdo a las recomendaciones del fabricante.
- Escurrir el exceso de agua.
- Finalmente, consumir o refrigerar.



Medidas de prevención de fiebre tifoidea o paratifoidea:

- Lave sus manos con agua y jabón al manipular y preparar alimentos, antes de comer, después de ir al baño o de cambiar pañales.
- Beba siempre agua potable, sino se dispone de ella, hervirla al menos 3 minutos, dejarla enfriar y almacenarla o desinfectela con 10 gotas de cloro de uso doméstico por litro de agua.
- Mantenga limpios baños y cocinas.
- Limpie y desinfecte mesones y cubiertas donde se preparan los alimentos (especialmente aquellos en contacto con alimentos crudos).
- Manipule separadamente carnes y mariscos crudos, así como vegetales que crecen a ras de suelo del resto de los alimentos.
- Separe lo alimentos crudos de los cocinados o listos para comer.
- Consuma carnes, pollo, huevos, mariscos y pescados bien cocidos.
- Hierva los mariscos por al menos 5 minutos (el jugo de limón no cuece los alimentos).
- Mantenga los alimentos a temperaturas seguras (bien fríos o bien calientes).
- Lave todas las verduras y frutas, incluso las empaquetadas.
- Mantenga limpio el refrigerador.
- No consuma ni prepare mayonesa casera.
- Compre y consuma alimentos en lugares autorizados.

Si presenta algunos síntomas como: fiebre continua, dolor de cabeza intensa, malestar general, anorexia, **acuda a un centro asistencial.**