

OSNOVNE ČINJENICE EŠERIHIJA KOLI 0157:H7

Šta je to *E. coli* 0157:H7?

E. coli 0157:H7 bakterija koja može izazvati krvavi proljev. Obično se javlja u ljetnom periodu. Pojam "0157:H7" označava određeni tip *E. coli*. Većina tipova *E. coli* je bezopasna i živi u crijevima, ali *E. coli* 0157:H7 može izazvati bolest.

Kako se prenosi *E. coli* 0157:H7?

E. coli 0157:H7 se prenosi konzumiranjem hrane i vode koja sadrži izmet zaraženih ljudi ili životinja. Bakterija se takođe može naći i u svježem mlijeku, nedovoljno skuhanom mesu, naročito mljevenoj govedini, kao i u konzervama.

Ko oboljeva od *E. coli* 0157:H7?

Svako se može zaraziti.

Koji su simptomi zaraze *E. coli* 0157:H7?

Glavni simptom je proljev koji može izgledati kao krvava voda. Mogu se javiti grčevi u stomaku i drhtavica. Obično nema povišene temperature. U rijetkim slučajevima, posebno kod male djece, infekcija može izazvati otkazivanje bubrega.

Kako brzo se javljaju simptomi?

Simptomi se obično javljaju u roku od 3 - 4 dana nakon izlaganja ali se mogu javiti i bilo kada od 2 - 8 dana.

Šta biste trebali učiniti ako mislite da ste se zarazili?

Javite se vašem ljekaru. Ne idite na posao ili u školu i nemojte pripremati hranu kada imate proljev.

Može li se sa *E. coli* 0157:H7 zaraziti više puta?

Da.

Kako se sprječava zaraza od *E. coli* 0157:H7?

- Nemojte kuhati za druge kada imate proljev.
- Uvijek dobro perite ruke sapunom i vodom prije jela, te prije i poslije pripremanja hrane, naročito mesa.
- Perite ruke nakon upotrebe zahoda i promjene dječijih pelena. (Takođe perite bebi ruke).
- Ukoliko njeđujete nekoga ko ima proljev operite ruke sa dosta sapuna i vode nakon čišćenja zahoda, nakon pomaganja bolesniku da ode u zahod, ili mijenjanja pelena, prljave posteljine ili odjeće. Takođe perite i bolesnikove ruke.
- Meso uvijek čuvajte u frižideru. Nikada ne ostavljajte nekuhano meso na sobnoj temperaturi.
- Hranu koja se jede sirova, kao što su voće i povrće, držite podalje od proizvoda životinjskog porijekla. (Dobro ga perite, pogotovo ono koje nećete kuhati.)
- Nikada ne jedite nekuhano meso. Ako vas posluđe sa nedovoljno skuhanom pljeskavicom ili nekim drugim jelom od faširanog mesa, vratite ga na ponovnu pripremu.
- Svako jelo od faširanog mesa treba dobro skuhati/ispržiti, na temperaturi od 155 stepeni Farenhajta, i to najmanje 15 - 16 sekundi, ili dok sokovi iz mesa ne postanu bistri, bez ružičaste boje.
- Uvijek perite ruke, daske za rezanje i pribor za pripremu hrane nakon pripreme svježeg mesa ili peradi, i drugih proizvoda kao sto su voće i povrće.
- Pijte samo pasterizovano mlijeko, sokove ili jabukovaču.
- Izbjegavajte seksualne odnose koji omogućuju prenos fekalija oralnim putem, kontaktom sa ustima. Kondomi bi se trebali koristiti za zaštitu od širenja *E. coli* 0157:H7 i drugih virusa i bakterija na seksualne partnere.