

## O que é salmonela?

Salmonela são germes (bactérias) que causam uma doença infecciosa (chamada de “salmonelose”) no intestino de seres humanos e animais. A doença normalmente limita-se ao intestino e a maioria dos indivíduos infectados não apresenta complicações médicas graves, no entanto, o germe da salmonela pode atingir outros sistemas no organismo, tais como o sangue e o osso. Isto pode causar complicações graves em crianças, idosos ou indivíduos imunocomprometidos.

## Quais são os sintomas?

Os sintomas mais comuns são cólicas estomacais, diarreia, febre, náusea e vômitos ocasionais. Os sintomas podem demorar até três dias para aparecerem, mas normalmente surgem entre 12 a 72 horas após a ingestão dos germes. Eles geralmente persistem por vários dias. Algumas pessoas com salmonelose podem necessitar de internação hospitalar, devido à intensidade dos sintomas.

## Como é transmitida a salmonela?

Os germes devem ser ingeridos para que a doença apareça. Geralmente, isto acontece quando uma pessoa ingere alimentos contaminados com os germes, e que não foram manipulados, preparados ou cozidos adequadamente. Os germes também podem ser transmitidos quando as pessoas não lavam bem as mãos com água e sabão após a ida ao banheiro, troca de fraldas ou manuseio de répteis. Quando os germes estão localizados nas mãos de uma pessoa, ela pode se infectar ao se alimentar, fumar ou tocar a sua boca. Ela também pode transmitir os germes a qualquer um ou a qualquer objeto que toque, principalmente alimentos que, por sua vez, poderão transmitir a doença para outras pessoas, caso não tenham sido eliminados durante o cozimento adequado. A salmonela normalmente é transmitida de pessoa para pessoa em creches e outros ambientes com higiene inadequada.

## Quais os tipos de alimentos com mais potencial de transmissão da salmonela?

Os germes da salmonela estão normalmente presentes em alimentos crus de origem animal como, por exemplo, ovos e derivados, carne e derivados, aves, leite não pasteurizado e outros laticínios não pasteurizados. Entretanto, o cozimento e o processamento adequados matarão os germes. A salmonela pode estar presente em qualquer tipo de alimento, caso haja contato dos germes com o alimento. Por exemplo, uma pessoa contaminada com salmonela que manipula os alimentos pode transmitir os germes para o alimento caso as suas mãos não tenham sido lavadas adequadamente antes de prepará-lo.

## A salmonela pode ser transmitida por animais?

Pode! Os germes da salmonela têm sido encontrados em fezes de animais doentes e aparentemente saudáveis (e mesmo de pessoas aparentemente saudáveis). Os animais de estimação mais comuns e animais de fazenda, incluindo aves (galinhas, ganso, entre outras), vacas, porcos, cães, gatos e répteis (como tartarugas e iguanas) podem ser portadores dos germes. A salmonela também foi encontrada em alguns animais selvagens. Portanto, é muito importante lavar bem as suas mãos, com bastante água e sabão, após tocar esses animais.



## Como você pode ter certeza de que tem salmonelose?

O seu médico, enfermeiro ou hospital deve enviar uma amostra de fezes para um laboratório. Em seguida, o laboratório cultiva os germes e faz alguns testes para saber se algum deles é a salmonela. O laboratório demora vários dias para realizar este teste.

## Como a doença é tratada?

Geralmente, os portadores saudáveis não precisarão de tratamento para combater a doença. Os antibióticos são usados para tratar a salmonelose apenas em pessoas cujo sistema imunológico não consegue combater a doença, tais como crianças pequenas, idosos ou pessoas imunocomprometidas. Se portadores saudáveis tomarem antibióticos para combater a salmonela, os germes poderão permanecer no organismo por mais tempo do que se não tivessem tomado antibióticos. Se acredita estar com esta doença, você deve consultar um médico ou ir a um hospital. Pessoas com diarreia e vômitos precisam repor os fluidos.

## Como você pode evitar a salmonelose?

O mais importante a ser lembrado é que os germes só podem provocar a doença se forem ingeridos e que eles podem ser exterminados através da lavagem das mãos com água e sabão e com o cozimento adequado. Tenha cuidado extra ao utilizar alimentos de origem animal, tais como ovos, aves, carnes e laticínios. Siga as dicas abaixo; se elas se tornarem um hábito, você poderá evitar a salmonelose— assim como outras doenças:

- Sempre lave bem as mãos com água e sabão, antes de se alimentar ou preparar os alimentos, após ir ao banheiro, após trocar fraldas e após tocar seus animais de estimação ou outros animais (especialmente, répteis).
- Certifique-se de cozinhar adequadamente todos os alimentos de origem animal, especialmente aves e ovos. Não coma ovos crus ou rachados, leite não pasteurizado ou outros laticínios não pasteurizados.
- Evite a contaminação dos alimentos que serão ingeridos crus, como vegetais, por alimentos de origem animal. Por exemplo, lave com uma escova as mãos, todos os utensílios e superfícies que entraram em contato com a carne de aves crua antes de preparar a salada.
- Evite que bebês e crianças entrem em contato com répteis como, por exemplo, tartarugas e iguanas. Caso haja contato, faça com que elas lavem bem as mãos com água e sabão.
- Se estiver tomando conta de alguém com diarreia, lave as suas mãos com uma escova e bastante água e sabão após limpar o banheiro, ajudar a pessoa a ir ao banheiro ou trocar fraldas, sapatos e roupas sujas.

## Há restrições para pessoas com salmonelose?

Sim. Devido ao fato da salmonelose ser uma doença que pode ser facilmente transmitida para outras pessoas, os profissionais de saúde são obrigados por lei a reportar os casos de salmonelose à secretaria local de saúde. Para proteger o público, os funcionários da área de alimentos que apresentam salmonelose se afastam do trabalho até não terem mais diarreia e um teste laboratorial de fezes der resultado negativo para os germes de salmonela. Os funcionários da área de alimentos que



apresentarem diarreia e morarem com alguém que esteja com salmonelose também devem comprovar que as suas fezes estão livres de salmonela. A área de alimentos inclui restaurantes, lanchonetes, cozinhas de hospital, supermercados, fábricas de processamento de alimentos ou laticínios. Esta lei também inclui os funcionários de escolas, programas residenciais, instalações de saúde e creche que alimentam, fazem higiene oral ou fornecem medicação às pessoas.

### Onde posso obter mais informações?

- Com o seu médico, enfermeira ou clínica de saúde.
- Você pode entrar em contato com a secretaria de saúde (Board of Health) local, listada no catálogo de telefone sob o item governo local (“local government”)
- Visitando a página dos Centers for Disease Control and Prevention (CDC): <http://www.cdc.gov/salmonella/>
- Entre em contato com o Massachusetts Department of Public Health Division of Epidemiology and Immunization pelo telefone (617) 983-6800, ligue gratuitamente para 1-888-658-2850.

