



Αθήνα, 06/06/2011

**ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΕΛΕΓΧΩΝ**  
ΤΜΗΜΑ ΑΜΕΣΗΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΙΝΔΥΝΩΝ

### **ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ**

**για την πρόληψη διαρροϊκής ασθένειας με ιδιαίτερη έμφαση στην τοξίνη Shiga – που παράγεται από το E.coli (STEC), η οποία επίσης ονομάζεται, βεροτοξίνη – που παράγεται από το E.coli (VTEC) ή εντεροαιμορραγικό E.coli (EHEC)**

Νέα ανακοίνωση από το Ευρωπαϊκό Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νόσων (ECDC) και την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας των Τροφίμων (EAAT), 3 Ιουνίου 2011

Στις 22 Μαΐου 2011, στην Γερμανία παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση του αριθμού των ασθενών με αιμολυτικό ουραιμικό σύνδρομο (HUS) και αιμορραγική διάρροια προερχόμενη από την τοξίνη Shiga που παράγεται από το E. Coli. (STEC). Από τις 2 Μαΐου, έχουν καταγραφεί στη Γερμανία πάνω από 400 περιπτώσεις HUS και 1000 περιπτώσεις STEC. Επιπλέον έχουν αναφερθεί περιπτώσεις HUS και STEC, οι οποίες συνδέονται με την επιδημία και σε άλλες χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης: Αυστρία, Τσεχία, Δανία, Γαλλία, Ολλανδία, Νορβηγία, Πολωνία, Ισπανία, Σουηδία και Ηνωμένο Βασίλειο. Ενώ συνήθως οι περιπτώσεις HUS παρατηρούνται σε παιδιά ηλικίας κάτω των 5 ετών, στη συγκεκριμένη επιδημία ποσοστό άνω του 80% είναι ενήλικες, με σαφή υπεροχή των γυναικών (περίπου 68%).

Η πηγή προέλευσης της επιδημίας δεν έχει ακόμα επιβεβαιωθεί, ενώ βρίσκονται σε εξέλιξη εντατικές σχετικές έρευνες. Οι Γερμανικές υγειονομικές αρχές υποψιάζονται ότι το όχημα μετάδοσης της επιδημίας είναι επιμολυσμένα τρόφιμα και οι έρευνες επικεντρώνονται στην κατανάλωση φρέσκων αγγουριών, ωμής τομάτας και μαρουλιών. Για τη συγκεκριμένη επιδημία STEC στη Γερμανία, το Ομοσπονδιακό Ινστιτούτο για την εκτίμηση της επικινδυνότητας της Γερμανίας (BfR) έχει εκδώσει προληπτικές συστάσεις, που αφορούν στην αποφυγή κατανάλωσης ωμών λαχανικών όπως τα αγγούρια, τομάτες, μαρούλι στην εμπλεκόμενη περιοχή της βορείου Γερμανίας, μέχρις ότου να προσδιοριστεί η πηγή προέλευσης της επιδημίας.

## **Έχω ακούσει για τους όρους STEC/VTEC/EHEC – τι σημαίνουν; Υπάρχει κίνδυνος για την υγεία με την παρουσία τους στα τρόφιμα;**



Όλοι οι άνθρωποι και τα ζώα φέρουν το βακτήριο *Escherichia coli* (*E. coli*) στο γαστρεντερικό τους σύστημα, αφού είναι μέρος της φυσιολογικής χλωρίδας μας και συνήθως είναι αβλαβές. Ωστόσο, υπάρχουν συγκεκριμένα στελέχη του *E. coli* που είναι ικανά να παράγουν διάφορες τοξίνες. Τα στελέχη αυτά αναφέρονται και ως STEC / VTEC (τοξίνη Shiga ή βεροτοξίνη- που παράγεται από το *E. coli*) ή EHEC (*Enterohaemorrhagic E. coli*) ανάλογα με το είδος και τη δράση των τοξινών που παράγουν. Οι τοξίνες συνήθως έχουν τη δυνατότητα να προκαλέσουν σοβαρή αιμορραγική διάρροια, η οποία μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να οδηγήσει σε οξεία νεφρική ανεπάρκεια που απαιτεί εντατική φροντίδα. Η ταυτοποίηση των διαφόρων στελεχών στην τροφική αλυσίδα επιτρέπει τον εντοπισμό με μεγαλύτερη ακρίβεια της πηγής μιας συγκεκριμένης επιδημίας.

### **Πώς μπορεί να νοσήσω;**

Η μετάδοση της λοίμωξης από STEC εμφανίζεται κυρίως μέσω της κατανάλωσης ή χρήσης μολυσμένων τροφίμων, καθώς και με την επαφή με μολυσμένα ζώα. Περαιτέρω μετάδοση από άνθρωπο σε άνθρωπο είναι δυνατή μόνο μέσω στενής επαφής (οικογένειες, κέντρα παιδικής φροντίδας, γηροκομεία, κλπ). Στο παρελθόν μια ευρεία ποικιλία τροφίμων έχει εμπλακεί σε επιδημίες ως εστία μόλυνσης, συμπεριλαμβανομένων των: ελλιπώς μαγειρεμένο κρέας (μισοψημένο), μη παστεριωμένο γάλα, φρέσκα προϊόντα (π.χ. αγγούρι, λάχανο, σπανάκι και μαρούλι), μη παστεριωμένος χυμός μήλου και τυρί.

### **Πώς μπορώ να αποφύγω να νοσήσω;**



Οι καταναλωτές μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο να αρρωστήσουν αν εφαρμόζουν ορθές πρακτικές υγιεινής και σωστό χειρισμό των τροφίμων στο σπίτι.

### **Καλή ατομική υγιεινή των χεριών**

Σωστό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι, καλό ξέβγαλμα και στέγνωμα με πετσέτα μιας χρήσεως ή με υφασμάτινη πετσέτα (πλύσιμο στους 60° C):

- ✓ πριν την προετοιμασία, το σερβίρισμα ή την κατανάλωση τροφίμων
- ✓ μετά τη χρήση τουαλέτας ή την αλλαγή πάντας



- ✓ μετά το χειρισμό φρέσκων λαχανικών ή ωμού κρέατος
- ✓ μετά την επαφή με ζώα του αγροκτήματος ή μετά την επίσκεψη σε αγρόκτημα
- ✓ μετά την επαφή με περιττώματα από κατοικίδια ζώα

### **Χειρισμός τροφίμων**

- ✓ Οποιοσδήποτε εμφανίζει συμπτώματα διάρροιας ή εμέτου δεν θα πρέπει να χειρίζεται τρόφιμα
- ✓ Το κρέας, συμπεριλαμβανομένου του κιμά, θα πρέπει να μαγειρεύεται καλά
- ✓ Όλα τα φρούτα με φλούδα θα πρέπει να ξεφλουδίζονται και να πλένονται με τρεχούμενο νερό
- ✓ Όλα τα λαχανικά θα πρέπει να πλένονται σωστά με τρεχούμενο νερό, ειδικά αυτά που καταναλώνονται χωρίς να μαγειρευτούν
- ✓ Ξεφλούδισμα όλων των ριζωδών λαχανικών και πλύσιμο με τρεχούμενο νερό
- ✓ Κατά τη διάρκεια μαγειρέματος των λαχανικών και του κρέατος, καταστρέφονται τα βακτήρια και οι ιοί που προκαλούν λοιμώξεις
- ✓ Αποφυγή διασταυρούμενης επιμόλυνσης, δηλαδή βακτήρια που εξαπλώνονται από ωμά τρόφιμα σε έτοιμα προς κατανάλωση ή μαγειρεμένα τρόφιμα. Για παράδειγμα, χρήση διαφορετικής επιφάνειας κοπής για το ωμό κρέας, διαφορετική για το μαγειρεμένο ή για τα φρέσκα λαχανικά. Εναλλακτικά θα πρέπει να πλένεται η επιφάνεια κοπής με σαπούνι μεταξύ των διαφόρων χρήσεων μίας επιφάνειας.



### **Τι να κάνω αν εμφανίσω συμπτώματα διάρροιας;**

Σε περίπτωση που αναπτύξετε διαρροϊκά συμπτώματα, και εργάζεστε σε επαγγελματική κουζίνα που προετοιμάζει τα τρόφιμα για το κοινό, θα πρέπει να επικοινωνήσετε άμεσα με γιατρό και οπωσδήποτε να απέχετε από το χειρισμό των τροφίμων. Αν παρατηρήσετε διάρροια με αίμα, θα πρέπει να αναζητήσετε νοσοκομειακή περίθαλψη. Γενικότερα, όταν έχετε διαρροϊκά συμπτώματα, να δίνετε ιδιαίτερη προσοχή στην υγιεινή των χεριών σας, να τα πλένετε με σαπούνι και να τα ξεπλένετε κάτω από τρεχούμενο πόσιμο νερό αμέσως μετά τη χρήση τουαλέτας. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να ανατρέξετε στην ιστοσελίδα του ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.: <http://www.keelpno.gr>

Για περαιτέρω πληροφόρηση :

1. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO-)“Five keys to safer food”:  
<http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/5keys/en/>
2. Ευρωπαϊκή Επιτροπή  
[http://ec.europa.eu/food/food/coli\\_outbreak\\_germany\\_en.htm](http://ec.europa.eu/food/food/coli_outbreak_germany_en.htm)
3. Γερμανικό Ομοσπονδιακό Ίδρυμα για την Αξιολόγηση του Κινδύνου (BfR)  
<http://www.bfr.bund.de/en/home.html>