

## Potilasohje: Salmonella – tietoa sairastuneelle

Salmonella on bakteerin aiheuttama suolistotulehdus. Salmonella leviää yleensä bakteeria kantavan ihmisen tai eläimen ulosteella saastuneiden elintarvikkeiden välityksellä (kuten raaka tai huonosti kypsennetty liha, pastöroimaton maito, idut tai muut tuoretuotteet). Se voi tarttua ihmisestä toiseen, jos käsihygienia on puutteellinen. Myös lemmikkieläimet, erityisesti matelijat, voivat olla tartunnanlähteenä.

### Mitkä ovat suoliston salmonellainfektion oireet?

Oireet alkavat yleensä 6 tuntia - 3 vuorokautta tartunnan jälkeen. Yleisimmät oireet ovat ripuli, vatsakipu ja kuume. Ripuli kestää 4-10 vuorokautta. Tartunta voi olla myös oireeton, mutta on silti tartuttava. Oireeton kantajuus loppuu yleensä 5 viikossa, mutta 10 prosentilla se voi kestää jopa kuukausia.

### Miten salmonellainfektio todetaan ja hoidetaan?

Salmonella todetaan laboratoriotutkimuksella ulostenäytteestä. Tauti paranee yleensä itsestään. Runsaasti ripuloivan tulee huolehtia riittävästä nesteytyksestä. Lääkäri voi määrätä antibioottikuurin vaikean tai pitkittyneen taudinkuvan, sairastuneen terveydentilan tai iän (alle 1-vuotias tai ikääntynyt) perusteella.

### Miten sairastunut voi ehkäistä salmonellainfektion tarttumista?

- Pese kädet vedellä ja nestesaippualla huolellisesti ennen ruoka-aineiden käsittelyä ja WC-käynnin jälkeen (kts. tarkempi käsienspesuohje).
- Jos vaippaikäinen lapsi on sairastunut, pese kädet huolellisesti vaipanvaihdon jälkeen.
- Älä valmista ruokaa muille. Ruokakutsujen järjestämisestä tulee pitäytyä. Lisätietoa Ruokaviraston julkaisusta: [Niksejä ja neuvoja turvalliseen ruoanlaittoon](#).
- Salmonellabakteerit tuhoutuvat 75 °C:ssa. Kuuma ruoka on yleensä turvallista. Elintarvikkeen pakastaminen ei tuhoa salmonellabakteeria.
- Pese ruokailuvälineet normaalisti esim. astianpesukoneessa.
- Pese ulosteen tahrима pyykki pesukoneessa vähintään 60 °C lämpötilassa.
- Pese WC-pinnat klooripitoisella pesuaineella. Hygienian ylläpitämiseksi on hyvä pestä WC-pönttö, käsienspesuallas, hanat, vetonupit, ovenkahvat ja sähkökosketin WC-käynnin jälkeen tai vähintään kerran päivässä.
- Sairastunut lapsi voi palata päivähoitoon, kun oireita ei ole ollut 2 vuorokautteen. Koululaiset voivat käydä normaalisti koulussa vointinsa mukaan.
- Raskaana olevan salmonellekantajuus saattaa vaikuttaa synnytystavan valintaan.
- Tiettyjä elintarvikealan töitä tekevä voi palata riskityöhön vasta, kun riittävä määrä ulostenäytteitä todetaan negatiiviseksi. Hyvinvointialueen tartuntatautiyksikkö antaa tarkempia ohjeita riskityössä toimiville.

### Yleiset ohjeet salmonellainfektion välttämiseksi

- Kypsennä kaikki liha huolellisesti.
- Pese raat vihannekset ennen syöntiä.
- Säilytä kypsentämätön liha erillään vihanneksista, kypsennetyistä ruoista ja valmisruoista.
- Vältä pastöroimatonta maitoa ja siitä valmistettuja tuotteita.
- Pese kädet, veitset ja leikkuulaudat käsiteltyäsi niillä yllä mainittuja tuotteita.

**Lisätietoa:** [THL:n](#) verkkosivuilta.

### Käsienspesuohje

- Avaa vesihana kyynärpäällä tai kertakäyttöisen paperin avulla.
- Kastele kädet juoksevan veden alla.
- Ota nestesaippuaa ja hiero kämmeniä vastakkain.
- Hiero kämmenselät, peukalot ja sormien välit sekä sormia lomittain vastatusten.
- Käsienspesun tulee kestää vähintään 30 sekuntia.
- Huuhtele kädet runsaalla vedellä.
- Kuivaa kädet huolellisesti omaan kangaspyyhkeeseen tai kertakäyttöiseen paperiin.
- Oma kangaspyyhke säilytetään siten, että se ei kosketa muun perheen pyyhkeitä.