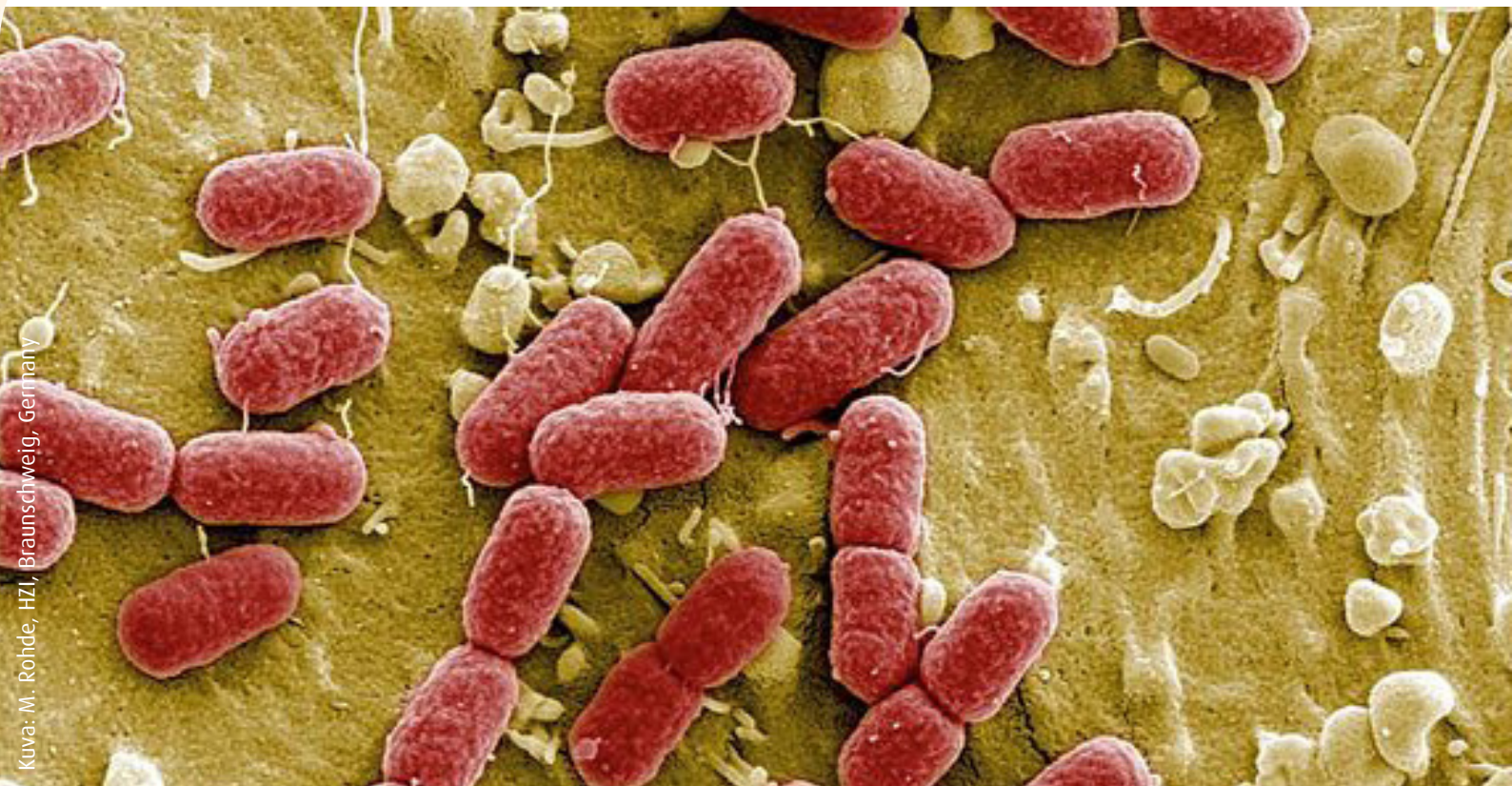


# Tiesitkö tämän EHECistä?

Enterohemorraaginen *Escherichia coli*



Kuvassa *Escherichia coli*

## MIKÄ ON EHEC?

EHEC-bakteerit ovat pääasiassa ihmisille tautia aiheuttava *Escherichia coli* -ryhmä (*E. coli*), joka kuuluu laajaan joukkoon suolistoperäisiä bakteereita. Useimmat *E. coli* -bakteerikannat ovat harmittomia, ja niitä on normaalisti sekä eläinten että ihmisen suolistossa. Osa *E. coli* -bakteereista on muuntunut ominaisuuksiltaan siten, että ne pystyvät aiheuttamaan ihmiselle ripulina ilmeneviä suolistotulehduksia. *E. coli* -bakteerien esiintyminen maassa tai vedessä osoittaa ulosteperäistä saastumista.

## MISTÄ EHEC ON PERÄISIN?

### Eläimet

EHEC-bakteeri on aina peräisin ulosteesta ja tartunta saadaan suun kautta. EHEC-bakteerin voi saada bakteeria kantavasta eläimestä, yleisimmin nautakarjasta tai muista märehijöistä (erityisesti lampaat ja vuohet). Bakteeria erittyy eläinten ruoansulatuskanavasta ulosteen mukana ympäristöön. Bakteerit tarttuvat käsiin eläimen kosketelusta tai ulosteesta saastuneesta ympäristöstä (esim. kenkien välityksellä) eli kosketus eläimeen ei ole tartunnan kannalta välttämätön. Käsien kautta bakteerit päätyvät edelleen suuhun.

Jos nautatilan lemmikkieläimet liikkuvat nautojen lähiympäristössä, saattavat nekin välittää tartuntaa.

### Elintarvikkeet ja vesi

Ulosteperäistä bakteeria voi joutua myös elintarvikkeeseen. Kypsentämätön liha (erityisesti raaka jauheliha), ulosteesta saastuneet kasvikset tai pastöroimaton maito voivat levittää bakteeria. Kasvikset voivat saastua virheellisen lehmänlannalla lannoitetun maaperän tai ulosteesta likaantuneen kasteluveden välityksellä. Raajat kasvikset on aina pestävä hyvin ja puhtaalla vedellä.

Ulosteperäistä bakteeria saattaa esiintyä myös uimavedessä ja käsittelemättömässä juomavedessä, esimerkiksi klooraamattomassa juomavedessä.

### Kissan- ja koiranrehut

Kuumakäsittelemättömissä kissan- ja koiranrehuissa (raaka jauheliha, raajat luut) voi esiintyä EHEC-bakteereita. Teollisesti valmistetut eläintenrehut ovat turvallisia, joten niitä syömällä lemmikkieläimet eivät sairastu eivätkä tule taudinkantajiksi.

### Ihmisestä toiseen

Tartunta voi levitä myös ihmisen ulosteesta toiseen ihmiseen.

## MITÄ EHEC AIHEUTTAA?

Tartuntaa aiheuttava annos on vain muutamia bakteereita. Aika tartunnasta oireiden ilmenemiseen on yleensä 3–4 vuorokautta, mutta se voi olla myös pidempi. Tartunta aiheuttaa paksusuolentulehduksen, jonka yleisimmät oireet ovat voimakkaat vatsan alueen kouristukset ja veriseksi muuttuva ripuli. Pienelle osalle sairastuneista kehittyy jälkitauteina vakava munuaisten toiminnan häiriö, tajunnanhäiriöitä tai anemia. Riskiryhmiä ovat etenkin lapset ja vanhukset.

## MITEN VÄLTÄÄ EHECiltä?

Käsihygienia on tärkeää.

Suoraan nautan ulosteista saatavalta tartunnalta voi suojautua pesemällä kädet navetassa tai kotieläintilalla käynnin jälkeen. Huolehdi hygieniasta myös WC-käynnin jälkeen. Omasta henkilökohtaisesta hygieniasta tulee huolehtia ennen elintarvikkeisiin koskemista.

Huolehdi ruoanvalmistustyövälineiden ja -työpintojen puhtaudesta. Vältä huonosti kypsennetyn lihan ja pesemättömien kasvien syömistä ja pastöroimattoman maidon juomista.

### EHEC-tartunnan ehkäisy

- Huolehdi henkilökohtaisesta hygieniastasi.
- Pese kädet huolellisesti ennen ruoan käsittelyä ja valmistusta.
- Huuhtelee kasvikset runsaalla puhtaalla vedellä.
- Säilytä raaka liha, jauheliha ja raakalihavalmisteet jääkaapissa erillään muista elintarvikkeista.
- Älä maista raakaa jauhelihaa tai muuta raakaa lihaa.
- Raakaa lihaa ja jauhelihaa tulee aina käsitellä eri välineillä kuin kypsiä tai tuoreena tarjottavia elintarvikkeita.
- Kypsennä nautanliha, jauheliha ja suikaleliha kokonaan kypsiksi, vähintään yli +70 °C:een myös sisäosasta.
- Vältä pastöroimattoman maidon käyttöä, jos kuulut riskiryhmiin: pikkulapset, vanhukset, raskaana olevat naiset tai henkilöt, joilla on vakava perussairaus. Pastörointi tuhoaa bakteerin.
- Pese huolellisesti raajan lihan kanssa kosketuksissa olleet työvälineet ja kädet.
- Vaihda työpintojen pyyhkimiseen käytetyt välineet riittävän usein.

### Mikä on zoonoosi?

Taudit, jotka tarttuvat ihmisten ja eläinten välillä, ovat zoonooseja. Tällaisen taudin voi saada taudinaiheuttajaa kantavasta eläimestä tai saastuneesta ruoasta. Elintarvikevälitteiset zoonootit vaikuttavat merkityksellisesti kansanterveyteen. EHECin aiheuttama tauti on zoonoosi.



Kuva: Eviran kuvapankki