

Jak zabránit šíření salmonely doma: Praktická pravidla pro rodiče

24.9.2026 - Redakce | Hygienická stanice hlavního města Prahy

Pokud má vaše dítě podezření na salmonelózu nebo u něj už nákazu potvrdil lékař, věnujte prosím pozornost následujícím doporučením.

U nemocného se salmonely vyskytují ve stolici nebo ve zvracích, přenos salmonely se neděje vzdušnou cestou, ale rukama a předměty kontaminovanými stolicí, ev. zvratky nemocného. Salmonela se v domácnosti šíří špinavými rukama, přes kliky, splachovadla nebo společné ručníky. Postup léčby vždy konzultujte s ošetřujícím lékařem.

Zde je přehled základních kroků, jak nákazu udržet pod kontrolou:

1. Ruce a ručníky

- **Mytí:** Teplá voda a mýdlo alespoň na půl minuty. Dohlédněte na děti hlavně po každé návštěvě toalety a i vy sami si myjte ruce, případně dezinfikujte před každou přípravou nebo konzumací jídla.
- **Ručníky:** Společné látkové ručníky teď v koupelně vůbec nepoužívejte. Nemocné dítě musí mít svůj vlastní, ještě lepší jsou na přechodnou dobu obyčejné papírové utěrky.

2. Koupelna a záchod

- **Dezinfekce:** Splachovadlo, prkénko, vodovodní baterie i kliku přetřete po každém použití nemocným. Stačí běžné přípravky s chlórem (např. Savo) nebo dezinfekční ubrousky.
- **Na úklid:** Co použijete na čištění toalety, tím neotírejte nic jiného. Ideální jsou jednorázové ubrousky, které rovnou vyhodíte.

3. Kuchyně a jídlo

- **Kdo je nemocný, nevaří:** Dítě ani dospělý se zažívacími potížemi nesmí chystat jídlo pro ostatní ani sahat do společných misek či pečiva.
- **Nádobí:** Myjte ideálně v myčce na vyšší teplotu (nad 60 °C). Pokud myjete v ruce, použijte horkou vodu a nechte nádobí volně uschnout, neutírejte ho společnou utěrkou.

4. Prádlo

- **Oblečení i povlečení nemocného** perte samostatně alespoň na 60 °C. Pleny nebo použité jednorázové utěrky nejdříve zavřete do igelitového sáčku a až pak vyhodte do koše.

5. Návrat do školy a kroužků

Dítě musí zůstat doma po celou dobu trvání potíží. Vynechte školu, družinu, tréninky i návštěvy kamarádů. Po odeznění příznaků může dítě docházet do školy bez omezení.

- **Pozor i po odeznění průjmů:** Bakterie může odcházet se stolicí ještě několik týdnů po tom, co je dítěti už dobře. Důkladné mytí rukou proto nepodceňujte ani po uzdravení.
- O tom, kdy je bezpečné vrátit se do kolektivu, se vždy poraďte s vaším dětským lékařem.

Důležité: Máte-li podezření na nákazu, zavolejte svému dětskému lékaři. Řekněte mu, že dítě navštěvuje školu, kde se vyskytla salmonelóza. Dbejte doporučení lékaře.

Co je dobré o salmonele vědět

- Co to je: Bakteriální onemocnění, které postihuje trávicí trakt.
- Jak se projevuje: Křeče v břiše, vodnatý průjem, nevolnost, zvracení a horečka (často 38–39 °C).
- Kdy nastupuje: Inkubační doba je velmi krátká – potíže se obvykle objeví za 6 až 72 hodin po požití kontaminovaného jídla.
- Jak dlouho trvá: Akutní fáze trvá zpravidla 3 až 7 dní.
- Co ji spolehlivě zabíjí: Teplota nad 70 °C působící alespoň několik minut v celém objemu jídla. Chlad ani mráz v lednici ji neničí.
- Největší riziko: Rychlé odvodnění (dehydratace), zejména u menších dětí.
- Při příznacích vždy kontaktujte lékaře.

<https://www.hygp Praha.cz/jak-zabranit-sireni-salmonely-doma-prakticka-pravidla-pro-rodice>