



ZALECENIA

ZDROWOTNE NA OKRES WAKACJI

Wakacyjne wyjazdy wiążą się najczęściej ze zmianą stylu życia. Zmiany dotyczyć mogą przede wszystkim zachowań higienicznych i żywieniowych. Brak właściwych zachowań zdrowotnych może prowadzić do występowania różnorodnych chorób, których przyczyną jest między innymi niezachowanie zasad higieny osobistej, otoczenia czy higieny żywienia.

Profilaktyka zakaźnych schorzeń układu pokarmowego.

Konsumpcja potraw wyprodukowanych w innych warunkach i zawierających odmienną florę bakteryjną od tej, z którą stykamy się w domu rodzinnym, może wywołać zmianę samopoczucia a nawet objawy chorobowe nazywane "biegunkami podróżnych". Objawia się w postaci wzdęć, biegunek, przelewania w jelitach i sporadycznie innych cięższych objawów ze strony przewodu pokarmowego.

Zakażenia bakteryjne przewodu pokarmowego nie zawsze przebiegają pod postacią łagodnych biegunek, czasami są to zatrucia pokarmowe o ciężkim przebiegu. Do zatruc dochodzi w konsekwencji spożycia zakażonej żywności, wypicia zakażonych napojów lub spożywania posiłków na skażonych naczyniach lub zakażonymi rękami. Często do zatruc pokarmowych może dojść po zakupie żywności lub jej spożyciu w lokalach o niskim standardzie sanitarno-higienicznym.

Aby uniknąć zakażeń i zatruc pokarmowych należy:

- *spożywać produkty własnoręcznie umyte i przygotowane ewentualnie wybierać do konsumpcji lokale o wysokim standardzie sanitarno-higienicznym,*
- *osoby z zaburzeniami jelitowymi nie powinny przygotowywać potraw*
- *pić wodę tylko zdatną do picia ,po przegotowaniu*
- *myć ręce przed przygotowaniem potraw i jedzeniem,*
- *myć ręce po wyjściu z ubikacji,*
- *przechowywać w chłodziarkach surowce i potrawy łatwo psujące się*
- *zatrucia mogą być również wywołane spożywaniem ziół i roślin (owoców) dziko rosnących. Nie należy zbierać i konsumować nie znanych sobie roślin, owoców i grzybów*

W przypadku wystąpienia niepokojących objawów należy niezwłocznie udać się do lekarza.



Opracowanie: Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Wałbrzych