

Ghid pentru turiști privind siguranța alimentației

Cum să evitați bolile cauzate de alimente și băuturi nesigure și cum să procedați dacă faceți diaree

Ce trebuie să faceți dacă aveți diaree?

Cele mai multe atacuri diareice sunt auto-limitate și se termină în câteva zile. Diareea poate fi însoțită de greață, vărsături și/sau febră. **Cel mai important lucru este să evitați deshidratarea. Asigurați-vă că beți mereu cantități suficiente de lichide. Acest lucru este extrem de important pentru copii.** În cazul în care copilul este agitat sau iritabil, sau prezintă semne de sete puternică, sau are ochii adânciți în orbite, sau pielea este uscată cu elasticitate redusă, deshidratarea este deja avansată și trebuie să solicitați imediat asistență medicală. Dacă tranzitul intestinal este accelerat și scaunele sunt foarte frecvente, apoase sau conțin sânge, sau durează de mai mult de 3 zile, trebuie să solicitați asistență medicală. **Imediat după ce începe diareea, beți cât mai multe lichide**, cum ar fi: soluție de rehidratare orală (SRO), apă fiartă, tratată sau îmbuteliată, ceai diluat, supe sau alte lichide sigure. **Evitați să consumați băuturi care tind să elimine apa din organism, inclusiv cafea, băuturi prea dulci, unele ceaiuri medicinale și alcool.**

Grupa de vârstă	Cantitatea de lichide sau SRO** care trebuie băută
Copii sub 2 ani	Până la ½ cană după fiecare scaun
Copii de 2-10 ani	Până la 1 cană după fiecare scaun
Copii mai mari și adulți	Cantitate nelimitată

Contrar convingerilor obișnuite, **nu sunt recomandate medicamentele care reduc tranzitul intestinal.** La copii, aceste preparate nu trebuie folosite, deoarece pot provoca obstrucție intestinală.

** Dacă nu este disponibilă SRO, amestecați 6 lingurițe de zahăr plus o linguriță rasă de sare într-un litru de apă („gustul lacrimilor”) și beți așa cum se indică în tabel.

In fiecare zi milioane de oameni se îmbolnăvesc și câteva mii mor din cauza unei boli cu transmitere prin alimente, care poate fi prevenită

Recomandările oferite în acest prospect sunt importante pentru orice turist și de o importanță deosebită pentru grupurile cu risc sporit, precum sugari și copii mici, femei gravide, persoane în vârstă și imunocompromiși, inclusiv cei cu HIV/SIDA; persoanele din aceste grupuri sunt deosebit de sensibile la boli transmise prin alimente.

Rețineți: Să prevenim este mai bine decât să tratăm.

Mesajul global al OMS, Cele Cinci Mesaje Cheie pentru Siguranța Alimentației, este adaptat în acest ghid pentru a aborda în mod specific problemele de sănătate asociate cu turismul.

Mesajul global Cele Cinci Mesaje Cheie pentru Siguranța Alimentației este disponibil la:
www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en

Acest document este publicat de către
Department of Food Safety, Zoonoses and Foodborne Diseases
E-mail: foodsafety@who.int
Website: www.who.int/foodsafety

© World Health Organisation, 2007

Prevenirea Bolilor Transmise prin Alimente: Cinci Mesaje Cheie pentru Siguranța Alimentației

Înainte de a pleca de acasă cereți medicului sfaturi în privința diverselor boli la care puteți fi expus în locul de destinație, precum și privind vaccinurile sau alte măsuri de prevenire necesare. Asigurați-vă că aveți în bagaje soluție de rehidratare orală (SRO) și orice alte medicamente de care puteți avea nevoie pe durata călătoriei.

Păstrați curățenia

Spălați-vă mâinile des și întotdeauna înainte de manipularea și consumul de alimente. Microorganismele periculoase sunt larg răspândite în sol și apă sau sunt purtate de animale și de oameni și pot fi transferate pe alimente, prin intermediul mâinilor. Când vizitați piețe alimentare, să fiți conștienți de acest lucru atunci când atingeți alimente crude și, în special carne crudă, și să vă spălați pe mâini după manipularea acestor produse alimentare. În aceste piețe se găsesc adesea animale vii care pot transmite o serie de boli, inclusiv gripa aviară. Prin urmare, evitați să vă apropiați prea mult de aceste animale sau să le atingeți.

Alimentele gătite trebuie să fie separate de cele crude

Când frecvențați tarabele de produse alimentare de pe stradă sau bufetele din hoteluri și restaurante, **asigurați-vă că alimentele gătite nu se află în contact cu alimente crude care le-ar putea contamina. Evitați orice alimente negătite, cu excepția fructelor și legumelor care pot fi curățate sau decorticate.** Felurile de mâncare care conțin ouă crude sau gătite insuficient, cum ar fi maioneza de casă, unele sosuri și unele deserturi pot fi periculoase. Alimentele crude pot conține microorganisme periculoase, care, prin contact direct, pot contamina alimentele gătite. În acest mod, se pot reintroduce bacterii patogene în alimentele sigure, gătite.

Alimentele trebuie gătite cât mai bine

În general, **trebuie să vă asigurați că mâncarea a fost bine gătită și este fierbinte.** Trebuie să evitați, în special, fructele de mare crude, carnea de pasăre care este încă roșie sau zeama dacă este de culoare roz, precum și carnea tocată / burgerii care sunt încă „în sânge”, deoarece acestea conțin bacterii periculoase. Microorganismele periculoase sunt distruse prin gătire corespunzătoare, aceasta fiind una dintre cele mai eficiente modalități de a face ca alimentele să fie sigure. Cu toate acestea, este esențial ca toate părțile produsului alimentar să fie bine gătite, adică să atingă temperatura de 70° C în toate părțile.

Alimentele trebuie păstrate la temperaturi sigure

Alimentele gătite, păstrate la temperatura camerei timp de mai multe ore, constituie un alt risc major de apariție a bolilor transmise prin alimente. **Evitați aceste alimente la bufete, în piețe, în restaurante și la vânzătorii ambulanți, în cazul în care nu sunt păstrate fierbinți sau la frigider/pe gheață.** Microorganismele se pot multiplica foarte repede, dacă alimentele sunt păstrate la temperatura camerei. Dacă produsele alimentare se păstrează la frigider/pe gheață (la temperaturi sub 5°C) sau fierbinți (peste 60°C), dezvoltarea microorganismelor este încetinită sau oprită.

Alegeți apă și alimente sigure

Înghetata, apa potabilă, cuburile de gheață și laptele crud pot fi ușor contaminate cu microorganisme periculoase sau substanțe chimice, dacă sunt produse din ingrediente contaminate. Dacă aveți dubii, evitați-le. **Curățați coaja tuturor fructelor și legumelor pe care le consumați crude. Evitați-le pe cele cu coajă deteriorată,** deoarece substanțele chimice toxice se pot forma în alimentele deteriorate și mucegăite. Legumele verzi cu frunze (*ex.* salata verde) pot conține microorganisme periculoase, care sunt dificil de îndepărtat. Dacă aveți dubii în privința condițiilor igienice în care s-au păstrat aceste legume, evitați-le. **Dacă este disponibilă, apa îmbuteliată reprezintă alegerea cea mai sigură ca apă potabilă,** dar întotdeauna verificați capacul, pentru a vă asigura că nu a fost deteriorat. Dacă aveți dubii în privința siguranței apei potabile, trebuie să o fierbeți. Fierberea va distruge toate microorganismele periculoase. Dacă fierberea nu este posibilă, trebuie luate în considerare utilizarea filtrelor microporoase și a agenților de dezinfectare, cum ar fi tabletele cu iod. Băuturile îmbuteliate sau altfel ambalate sunt, de obicei, sigure pentru a fi consumate.