

Objawy zakażeń pałeczkami Salmonella

Zatrucia pokarmowe, wywoływane są najczęściej przez drobnoustroje lub ich toksyny, które dostają się do organizmu wraz z zanieczyszczoną żywnością.

Istnieje niebezpieczeństwo przeniesienia drobnoustrojów na żywność za pośrednictwem brudnych rąk lub brudnego sprzętu kuchennego (deski do krojenia, noże).

Zatrucia pokarmowe objawiają się najczęściej:

- » bólami brzucha,
- » nudnościami, wymiotami,
- » biegunką,
- » gorączką.

Każde zatrucie pokarmowe może być groźne, szczególnie dla niemowląt, dzieci do lat 3, ludzi starszych i osłabionych.

Co sprzyja zatruciom pokarmowym?

- » nieprzestrzeganie zasad higieny;
- » niewłaściwe warunki przechowywania i przygotowywania żywności;
- » niedokładna obróbka termiczna produktów wymagających gotowania i smażenia (np. mięsa, ryb);
- » przechowywanie wyrobów łatwo psujących się poza urządzeniem chłodniczym;
- » używanie wody niezdatnej do picia podczas przygotowywania posiłków;
- » spożywanie produktów (głównie mięs i jaj) pochodzących z niewiadomego źródła oraz przechowywanych i sprzedawanych niezgodnie z zaleceniami producenta.

PROFILAKTYKA ZATRUĆ POKARMOWYCH



Wojewódzka Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna
w Warszawie
ul. Żelazna 79,
00-875 Warszawa
tel.: (22) 620 90 01-06

Materiał opracowany przez:

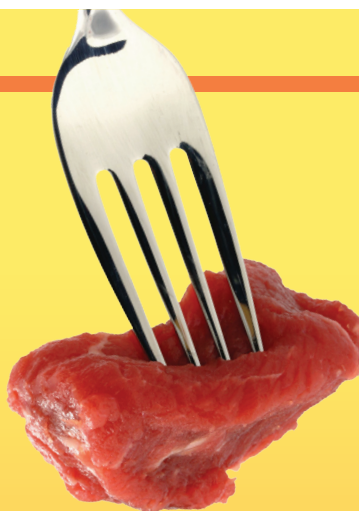
Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia
Oddział Bezpieczeństwa Żywności,
Żywienia i Kosmetyków
Sekcja ds. Informacji i Marketingu

Przestrzeganie zasad higieny

- » zawsze myj ręce po wyjściu z toalety i przed przystąpieniem do przygotowywania posiłków;
- » dbaj o czystość naczyń i sprzętu kuchennego (ulubionym siedliskiem bakterii są wilgotne gąbki, zmywaki, drewniane deski do krojenia mięsa);
- » zwalczaj owady i gryzonie przenoszące zarazki.

Bezpieczna woda i żywność

- » do przygotowywania żywności używaj tylko wody zdatnej do picia;
- » kupuj żywność z wiadomego i pewnego źródła, oznakowaną, sprzedawaną w sposób higieniczny i w odpowiednich warunkach;
- » stosuj zasadę ograniczonego zaufania do sprzedawcy – unikaj wyrobów garmazeryjnych, przechowywanych poza urządzeniem chłodniczym;
- » myj dokładnie owoce i warzywa, szczególnie jeśli będziesz spożywać je na surowo;
- » zwracaj uwagę na datę przydatności do spożycia produktów.



PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI, JAK UNIKNĄĆ ZATRUĆ I ZAKAŻEŃ POKARMOWYCH

Właściwa obróbka termiczna

- » całkowicie rozmrażaj drób, mięso, ryby i ich przetwory przed przystąpieniem do smażenia, pieczenia, gotowania;
- » dokładnie gotuj produkty wymagające obróbki termicznej (mięso, drób, jaja i owoce morza);
- » potrawy typu zupy, sosy i gulasze przed podaniem zawsze doprowadzaj do wrzenia, aby mieć pewność, że osiągnęły temperaturę 70°C;
- » przed podaniem mięsa i drobiu zwróć uwagę na sok z ich wnętrza, który powinien być jasny, a nie różowy;
- » myj i wyparzaj jaja przed ich użyciem do produkcji potraw.

Segregowanie produktów

- » oddzielaj produkty surowe od gotowych do spożycia. Zwróć szczególną uwagę na sposób przechowywania surowego mięsa, drobiu i owoców morza w urządzeniu chłodniczym;
- » używaj oddzielnych noży i desek do przygotowywania surowej żywności.

Odpowiednia temperatura

- » nie pozostawiaj ugotowanej żywności długo w temperaturze pokojowej. Po jak najszybszym schłodzeniu umieść ją natychmiast w urządzeniu chłodniczym (najlepiej poniżej 5°C);
- » nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli znajduje się ona w urządzeniu chłodniczym;
- » skracaj do minimum czas rozmrażania produktów. Najlepiej użyj do tego celu ciepłej wody lub skorzystaj z urządzeń grzejnych;
- » wystrzegaj się spożywania częściowo rozmrożonych lodów, ciast kremowych przechowywanych poza urządzeniem chłodniczym.

