

Jak ustrzec się przed zatruciem pokarmowym?



- ✓ myj dokładnie ręce mydłem pod bieżącą ciepłą wodą – szczególnie po wyjściu z toalety oraz przed przygotowaniem i spożywaniem posiłków



- ✓ zwracaj uwagę na datę przydatności do spożycia żywności



- ✓ myj warzywa, owoce pod bieżącą wodą przydatną do spożycia



- ✓ unikaj surowych lub poddanych niedostatecznej obróbce termicznej produktów (mięso, ryby, jaja)



- ✓ umieszczaj surowe produkty tj. mięso, ryby jaja w lodówce zaraz po powrocie z zakupów



- ✓ przechowuj surowe produkty w lodówce w taki sposób, aby nie miały kontaktu z produktami gotowymi do spożycia



- ✓ doprowadzaj do wrzenia wszelkie podgrzewane potrawy



- ✓ unikaj kilkakrotnego zamrażania i odmrażania produktów



- ✓ unikaj spożywania produktów, na których pojawiła się pleśń nawet na małym jego fragmencie.

W przypadku wystąpienia objawów chorobowych takich jak: nudności, wymioty, bóle brzucha, biegunki i podwyższona temperatura należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza.