

Co sprzyja zatruciom pokarmowym ?

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, osłabionych i z licznymi chorobami

PROFILAKTYKA

ZATRUĆ POKARMOWYCH

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI JAK UNIKNĄĆ ZATRUĆ POKARMOWYCH



Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

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

Bezpieczna woda i żywność

- kupuj żywność z wiadomego i **pewnego źródła**, oznakowaną, sprzedawaną w sposób higieniczny i w odpowiednich warunkach
- stosuj zasadę ograniczonego zaufania do sprzedawcy - unikaj wyrobów garmażeryjnych, przechowywanych poza urządzeniem chłodniczym
- **myj dokładnie** owoce i warzywa
- zwracaj uwagę na **datę przydatności** do spożycia

Przestrzeganie zasad higieny

- **zawsze myj ręce** po wyjściu z toalety i przed przygotowaniem posiłków
- dbaj o czystość naczyń i sprzętu kuchennego (wilgotne gąbki, zmywaki, drewniane deski są doskonałym siedliskiem bakterii)
- zwalczaj owady i gryzonie. Mogą one przenosić zarazki

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 przygotowania surowej żywności

Odpowiednia temperatura

- **nie pozostawiaj** ugotowanej żywności długo w temperaturze pokojowej
- **skracaj** do minimum czas rozmrażania produktów. Najlepiej użyj do tego celu ciepłej wody lub skorzystaj z urządzeń grzejnych