

## Pierwsze kroki przy zatruciach

- Nie dopuść do odwodnienia organizmu: pij dużo płynów (przegotowaną wodę, wodę mineralną bez gazu, słabą herbatę) – małymi porcjami, często.
- Jeśli możesz jeść – stosuj dietę lekkostrawną, unikaj surowizn, przypraw, nabiału.
- Weź lek rozkurczowy, w razie silnej biegunki – lek zapierający.
- Dużo odpoczywaj, chroń się przed ostrym słońcem.
- Bezwzględnie skontaktuj się z lekarzem jeśli:
  - objawy utrzymują się lub nasilają się;
  - gorączkujesz;
  - nie możesz przyjmować płynów.



**Telefoniczna Informacja Pacjenta**

**800 190 590**

**pacjent.gov.pl**

**diety.nfz.gov.pl**

Akademia NFZ



**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**MZ**

Ministerstwo Zdrowia

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ**

## Profilaktyka zatruc pokarmowych



## Zatrucia pokarmowe

- Zatrucia pokarmowe powodują liczne dolegliwości, od względnie łagodnych do poważnych, zagrażających zdrowiu i wymagających hospitalizacji.
- W 2019 roku na terenie Polski odnotowywano prawie 9 tysięcy zachorowań na Salmonelozę. W 2020 roku zachorowało na nią ponad 5 tysięcy osób.
- Z powodu zakażeń Campylobacter, rywalki Salmonelli w 2019 roku zachorowało ponad 720 osób, a w 2020 roku stwierdzono 443 zachorowań.

## CZY WIESZ

### Czym są zatrucia pokarmowe?

Zatrucia pokarmowe to ostre zaburzenia żołądkowo-jelitowe spowodowane spożyciem skażonych pokarmów i napojów.

### Groźne bakterie

Najczęstsze przyczyny bakteryjnych zatruc pokarmowych i ich źródła:

- **Gronkowiec złocisty** - nabiał, sałatki majonezowe, mięso, wędliny;
- **Salmonella** - jaja, mleko i przetwory mleczne, owoce morza, warzywa;
- **Bacillus cereus** - kremy, lody, sosy, produkty zbożowe;
- **Clostridium** - mięso, drób, źle pasteryzowane i przechowywane przetwory;
- **Campylobacter** - mięso, mleko, woda;
- **Escherichia coli** - mięso wołowe, mleko, woda.

Zatrucia pokarmowe mogą być również wywoływane przez wirusy lub pasożyty.

### Objawy zatrucia

Produkty spożywcze, naczynia, ręce na których znajdują się bakterie lub ich toksyny, są najczęstszym powodem zatruc pokarmowych. Nieprawidłowe przechowywanie produktów, nieprzestrzeganie wymogów dotyczących higieny, oraz terminów przydatności produktów do spożycia, zwiększa ryzyko zatrucia. Najczęstszymi objawami zatruc pokarmowych są:

- nudności, wymioty;
- wzdęcia;
- silny ból brzucha;
- biegunka;
- stan podgorączkowy lub gorączka.

**Zwłaszcza latem unikaj pokarmów pochodzących od nieznanych wytwórców i przygodnych sprzedawców**

## Profilaktyka - bezpieczna żywność

### Higiena

1. Myj dokładnie ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowywania. Myj sprzęty kuchenne, wnętrza lodówki.
2. Zabezpiecz kuchnię i żywność przed kontaktem z owadami i z innymi zwierzętami (nawet domowymi).
3. Myj mięso, owoce i warzywa, nawet jeśli chcesz je gotować lub smażyć.
4. Dokładnie myj i obieraj owoce i warzywa spożywane na surowo.
5. Nie jedz żywności z niepewnych źródeł.

### Obróbka termiczna

1. Pamiętaj, że surowe lub niedogotowane/niedosmażone mięso, ryby, jaja lub owoce morza mogą być przyczyną zatruc.
2. Nie zamrażaj ponownie rozmrożonych produktów.

### Przechowywanie produktów

1. Przygotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce (najlepiej w temp. poniżej 5°C). Nie pozostawiaj przygotowanej żywności poza lodówką przez dłuższy czas.
2. Nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli trzymałeś ją w lodówce.
3. Nie jedz nieświeżych przetworów lub konserw (niedomknięte słoiki, nieszczelne puszki).

### Sprawdzaj/ Zachowaj czujność

1. Zawsze sprawdzaj datę przydatności do spożycia zakupionych produktów.
2. Używaj do picia, gotowania potraw i mycia naczyń wodę, której znasz pochodzenie.

## Profilaktyka od najmłodszych lat

Dzieci gorzej znoszą zatrucia pokarmowe i związane z nimi dolegliwości, dlatego naucz dzieci by:

- myły ręce przed jedzeniem;
- nie jadły tego samego pokarmu z innymi dziećmi, dorosłymi i zwierzętami (np. kanapka, lody);
- nie jadły pokarmu wspólnymi sztućcami;
- nie jadły rzeczy podniesionych z brudnego podłoża.