



PARCZEWSKI INFORMATOR SANITARNY



6. **Myj dokładnie deseczki przeznaczone do krojenia surowego mięsa, drobiu oraz ryb.**
7. **Przechowuj oddzielnie surowe produkty mięsne i produkty po obróbce cieplnej (gotowane, pieczone, smażone).**
8. **Przed spożyciem sprawdź, czy mięso jest dobrze ugotowane, upieczone lub usmażone.**
9. **Dokładnie podgrzewaj gotowe potrawy i nie rób tego więcej niż jeden raz.**
10. **Potrawy podgrzewaj w wysokiej temperaturze w krótkim czasie.**
11. **Dbaj o czystość i higienę w miejscu przygotowywania posiłków!**



PARCZEWSKI INFORMATOR SANITARNY



Co robić w przypadku zatrucia pokarmowego ?

Objawy zatrucia pokarmowego występują w czasie od kilku godzin do kilku dni po spożyciu zatrutego produktu. Są to zazwyczaj nudności, ból żołądka, wymioty, biegunka, a czasami nawet gorączka. W większości przypadków symptomy te są prawdziwie nieprzyjemne, ale nie zagrażają życiu. Zatrucie jadem kiełbasianym, rzadka forma zatrucia pokarmowego, jest wyjątkiem i wymaga natychmiastowej pomocy lekarskiej. Wymioty są naturalnym sposobem na wydalenie z organizmu szkodliwego produktu, nie trzeba więc im zapobiegać. Głównym niebezpieczeństwem przy tego typu zatruciu, zwłaszcza w przypadku dzieci lub osób chorych, jest odwodnienie organizmu oraz utrata niezbędnych składników mineralnych z organizmu spowodowanych biegunką i wymiotami.

Decydujące znaczenie ma odzyskanie utraconego płynu, soli i cukru. Należy popijać małymi łykami rozcieńczony roztwór z cukru, glukozy lub miodu, a jeśli utrata płynów była duża i objawy utrzymują się przez kilka dni, także niewielką ilość soli rozpuszczonej w przegotowanej wodzie.

Ostry, burzliwy przebieg choroby z wymiotami, obfita biegunką, silnymi bólami brzucha, wysoka gorączka, z niepokojącymi objawami ogólnymi w postaci osłabienia lub zapaści wymaga bezwzględnie pilnego wezwania lekarza !

Jeśli wystąpią objawy zatrucia, trzeba spróbować przypomnieć sobie, jakie produkty mogły być jego przyczyną, ponieważ może to pomóc lekarzowi w rozpoznaniu bakterii, a tym samym w leczeniu.