**Ghid pentru turişti privind siguranța alimentaţiei**

***Cum să evitaţi bolile cauzate de alimente și băuturi nesigure și cum să procedaţi dacă faceţi diaree***

**Ce trebuie să faceți dacă aveți diaree?**

Cele mai multe atacuri diareice sunt auto-limitate și se termină în câteva zile. Diareea poate fi însoțită de greață, vărsături și / sau febră. **Cel mai important lucru este să evitaţi deshidratarea. Asigurați-vă că beți mereu cantități suficiente de lichide**, în special atunci când călătoriți într-un climat cald. Acest lucru este extrem de important pentru copii. În cazul în care copilul este agitat sau iritabil, sau prezintă semne de sete puternică, sau are ochii adânciţi în orbite, sau pielea este uscată cu elasticitate redusă, deshidratarea este deja avansată și trebuie să solicitaţi imediat asistență medicală. Dacă tranzitul intestinal este accelerat şi scaunele sunt foarte frecvente, apoase sau conţin sânge, sau durează de mai mult de 3 zile, trebuie să solicitaţi asistenţă medicală. În cazul în care, asistenţa medicală nu este disponibilă, trebuie administrat un tratament complet de 3 zile cu ciprofloxacină\* (500 mg de două ori pe zi pentru adulți, 15 mg/kg corp de două ori pe zi pentru copii).

**Imediat după ce începe diareea, beţi cât mai multe lichide**, cum ar fi: soluţie de rehidratare orală, apă fiartă, tratată sau îmbuteliată, ceai diluat, supe sau alte lichide sigure. **Evitați să consumaţi băuturi care tind să elimine apă din organism, inclusiv cafea, băuturi prea dulci, unele ceaiuri medicinale și alcool.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Grupa de vârstă** | **Cantitatea de lichide sau SRO\*\* care trebuie băută** |
| Copii sub 2 ani | Până la ½ ceaşcă după fiecare scaun |
| Copii de 2-10 ani | Până la 1 ceaşcă după fiecare scaun |
| Copii mai mari şi adulţi | Cantitate nelimitată |

Contrar convingerilor obişnuite, **nu sunt recomandate medicamentele care reduc tranzitului intestinal**. La copii, aceste preparate nu trebuie folosite, deoarece pot provoca obstrucție

intestinală.

\* denumire generică – poate fi comercializată sub alte denumiri

\*\* Dacă nu este disponibilă SRO, amestecaţi 6 linguriţe de zahăr plus o linguriţă rasă de sare într-un litru de apă („gustul lacrimilor”) şi beţi aşa cum se indică în tabel

**În fiecare zi milioane de oameni se îmbolnăvesc și câteva mii mor din cauza unei boli cu transmitere prin alimente, care poate fi prevenită**

Recomandările oferite în acest prospect sunt important pentru orice turist și de o importanță deosebită pentru grupurile cu risc ridicat, adică sugari și copii mici, femei gravide, persoane în vârstă și imunocompromiși, inclusiv cei cu HIV / SIDA; persoanele din aceste grupuri sunt deosebit de sensibile la boli transmise prin alimente.

**Reţineţi: Să prevenim este mai bine decât să tratăm**

Mesajul global al OMS, Cele Cinci Mesaje Cheie pentru Siguranţa Alimentaţiei, este adaptat în acest ghid pentru a aborda în mod specific problemele de sănătate asociate cu turismul.

Mesajul global Cele Cinci Mesaje Cheie pentru Siguranţa Alimentaţiei este disponibil la:

[www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en](http://www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en)



Acest document este publicat de către

Department of Food Safety, Zoonoses and Foodborne Diseases

E-mail: foodsafety@who.int

Website: [www.who.int/foodsafety](http://www.who.int/foodsafety)

© World Health Organisation, 2007

**Prevenirea Bolilor Transmise prin Alimente: Cinci Mesaje Cheie pentru Siguranţa Alimentaţiei**

***Înainte de a pleca de acasă cereţi medicului sfaturi în privinţa diverselor boli la care puteţi fi expus în locul de destinaţie, precum şi privind vaccinurile sau alte măsuri de prevenire necesare. Asiguraţi-vă că aveţi în bagaje soluţie de rehidratare orală (SRO) şi orice alte medicamente de care puteţi avea nevoie pe durata călătoriei.***

**Păstraţi curăţenia**

**Spălați-vă mâinile des și întotdeauna înainte de manipularea și consumul de alimente.**

Microorganismele periculoase sunt larg raspândite în sol şi apă sau sunt purtate de animale şi de oameni şi pot fi transferate pe alimente, prin intermediul mâinilor. Când vizitaţi piețe alimentare, să fiţi conștienți de acest lucru atunci când atingeți alimente crude și, în special carne crudă, și să vă spălați pe mâini după manipularea acestor produse alimentare. În aceste piețe se găsesc adesea animale vii care pot transmite o serie de boli, inclusiv gripa aviară. Prin urmare, evitaţi să vă apropiaţi prea mult de aceste animale sau să le atingeţi.

**Alimentele gătite trebuie să fie separate de cele crude**

Când frecventaţi tarabele de produse alimentare de pe stradă sau bufetele din hoteluri și restaurante, **asigurați-vă că alimentele gătite nu se află în contact cu alimente crude care le-ar putea contamina**. **Evitați orice alimente negătite, cu excepţia fructelor și legumelor care pot fi curățate sau decorticate**. Felurile de mâncare care conțin ouă crude sau gătite insuficient, cum ar fi maioneza de casă, unele sosuri și unele deserturi (de ex., spuma) pot fi periculoase. Alimente crude pot conține microorganisme periculoase, care, prin contact direct, pot contamina alimentele gătite. În acest mod, se pot reintroduce bacterii patogene în alimentele sigure, gătite.

**Alimentele trebuie gătite cât mai bine**

În general, **trebuie să vă asigurați că mâncarea a fost bine gătită și este fierbinte**. Trebuie să evitaţi, în special, fructele de mare crude, carnea de pasăre care este încă roșie sau zeama este de culoare roz, precum şi carnea tocată / burgerii care sunt încă „în sânge”, deoarece acestea conţin bacterii periculoase. Microorganismele periculoase sunt distruse prin gătire corespunzătoare, aceasta fiind una dintre cele mai eficiente modalități de a face ca alimentele să fie sigure. Cu toate acestea, este esențial ca toate părțile produsului alimentar să fie bine gătite, adică să atingă temperatura de 70° C în toate părțile.

**Alimentele trebuie păstrate la temperaturi sigure**

Alimentele gătite, păstrate la temperatura camerei timp de mai multe ore, constituie un alt risc major de apariţie a bolilor transmise prin alimente. **Evitați aceste alimente la bufete, în piețe, în restaurante și la vânzătorii ambulanți, în cazul în care nu sunt păstrate fierbinţi sau la frigider/pe gheață**. Microorganismele se pot multiplica foarte repede, dacă alimentele sunt păstrate la temperatura camerei. Dacă produsele alimentare se păstrează la frigider/pe gheață (la temperaturi sub 5° C) sau fierbinţi (peste 60° C), dezvoltarea microorganismelor este încetinită sau oprită.

**Alegeţi apă şi alimente sigure**

Înghețata, apa potabilă, cuburile de gheață și laptele crud pot fi ușor contaminate cu microorganisme periculoase sau substanțe chimice, dacă sunt produse din ingrediente contaminate. Dacă aveți dubii, evitaţi-le. **Curăţaţi coaja tuturor fructelor şi legumelor pe care le consumaţi crude. Evitați-le pe cele cu coajă deteriorată**, deoarece substanțele chimice toxice se pot forma în alimentele deteriorate și mucegăite. Legumele verzi cu frunze (de ex., salata verde) pot conține microorganisme periculoase, care sunt dificil de îndepărtat. Dacă aveţi dubii în privinţa condiţiilor igienice ale acestor legume, evitaţi-le. **Dacă este disponibilă, apa îmbuteliată reprezintă alegerea cea mai sigură ca apă potabilă**, dar întotdeauna verificați capacul, pentru a vă asigura că nu a fost deteriorat. Dacă aveţi dubii în privinţa siguranţei apei potabile, trebuie să o fierbeţi. Fierberea va distruge toate microorganismele periculoase. Dacă fierberea nu este posibilă, trebuie luate în considerare utilizarea filtrelor microporoase și a agenților de dezinfectare, cum ar fi tabletele cu iod. Băuturile îmbuteliate sau altfel ambalate sunt, de obicei, sigure pentru a fi consumate.