

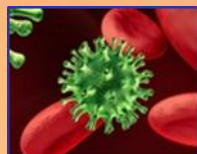
# CHOROBY PRZENOSZONE DROGĄ POKARMOWĄ



## GŁÓWNE PRZYCZYNY



Bakterie lub  
wytwarzane  
przez nie toksyny  
(np. *Salmonella*,  
*Escherichia coli*,  
gronkowce)



Wirusy  
(np. norowirusy,  
rotawirusy)



Pasożyty  
(np. *Giardia*  
*lamblia*)



Naturalne lub sztuczne  
toksyny zawarte  
w roślinach, grzybach,  
mięsie

## GŁÓWNE OBJAWY



Ból brzucha



Biegunka



Ból głowy,  
osłabienie



Wymioty



Gorączka



Suchość  
w ustach



Objawy neurologiczne, takie jak zamglone i podwójne  
widzenie, opadanie powiek, brak lub osłabienie reakcji  
źrenic na światło

## OKRES WYLĘGANIA – czyli czas od spożycia do wystąpienia objawów (zachorowania)

Niektóre substancje chemiczne



Kilka minut

Toksyny w rybach



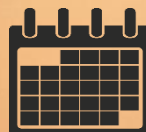
Od 0,5 do 4 godz.

Gronkowiec złocisty



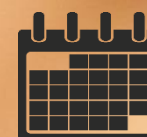
Od 0,5 do 8 godz.

Norowirusy



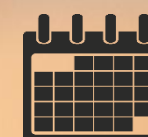
1-2 dni

Salmonella



Od 6 godz. do 7 dni

WZW typu A



Od 15 do 50 dni

## ZAPOBIEGANIE



Często myj ręce zwłaszcza przed jedzeniem i po wyjściu z toalety



Przechowuj żywność w niskiej temperaturze. Po rozmrożeniu nie zamrażaj jej ponownie



Mięso i jaja umieszczaj w lodówce w taki sposób, aby nie stykały się z innymi produktami (najlepiej na dolnej półce)



Chroń jedzenie przed owadami i zwierzętami



Żywność poddawaj obróbce termicznej



Używaj osobnych desek i noży do krojenia produktów surowych i gotowych do spożycia



Dokładnie myj owoce i warzywa przed spożyciem



Nie kupuj jaj z niewiadomego źródła, unikaj spożycia jaj na surowo



Potrawy spożywaj zaraz po przygotowaniu



Unikaj mleka niepasteryzowanego



Sprawdź czystość w restauracji zanim zamówisz potrawę



Utrzymuj swoją kuchnię w czystości

## POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU ZACHOROWANIA



Zgłoś się do lekarza, zwłaszcza jeśli chorobie towarzyszą objawy mogące wskazywać na zatrucie jadem kiełbasianym (zaburzenia widzenia, opadanie powiek, trudności w przełykaniu, ślinotok). Inne niepokojące objawy, wymagające pilnej interwencji medycznej to wysoka gorączka, oddawanie stolców z krwią, oddawanie niewielkich ilości moczu bądź brak oddawania moczu, przyspieszona praca serca.



W przypadku gdy podejrzewasz, iż zachorowałeś po spożyciu posiłku w restauracji lub innym miejscu zbiorowego żywienia koniecznie powiadom Państwową Inspekcję Sanitarną. Numery telefonów alarmowych znajdziesz na stronie [www.wsse.gda.pl](http://www.wsse.gda.pl)

*W materiale wykorzystano zdjęcia i rysunki z wikiHow i ECDC*