

## Co robić, gdy pojawi się biegunka?

W większości przypadków biegunka ustępuje samoistnie w przeciągu kilku dni. Mogą jej towarzyszyć nudności, wymioty i/lub gorączka.

**Ważne jest, abyś unikał odwodnienia. Upewnij się, że zawsze pijesz wystarczającą ilość płynów**, zwłaszcza wtedy, gdy podróżujesz do krajów o gorącym klimacie. Jest to niezwykle istotne w przypadku dzieci. Jeśli dziecko jest niespokojne, nadpobudliwe lub ma wzmożone pragnienie, zapadnięte oczy lub suchą skórę o zmniejszonej sprężystości, oznacza to, że odwodnienie się nasila i należy szukać natychmiastowej pomocy medycznej.

Jeśli wypróżnienia są coraz częstsze, stolec jest płynny lub zawiera krew, i objawy te utrzymują się dłużej niż 3 dni, zasięgnij pomocy medycznej. **Jeśli nie jest ona dostępna, można przyjąć całkowitą trzydniową dawkę leku - ciprofloksacyny\* (dorośli: 500 mg dwa razy dziennie, dzieci: 15 mg/kg dwa razy dziennie).**

**Gdy tylko pojawi się biegunka pij więcej płynów**, takich jak przegotowana, uzdatniona lub butelkowana woda, mieszanka nawadniająca, słaba herbata, zupy lub inne bezpieczne płyny. **Unikaj napojów, które powodują usuwanie większej ilości wody z organizmu, tj. kawa, zbyt słodkie napoje, niektóre herbatki lecznicze oraz alkohol.**

Grupa wiekowa	Ilość płynów lub doustnych soli nawadniających (ORS)* w napoju
Dzieci poniżej 2 lat	Do ½ szklanki po każdym luźnym wypróżnieniu
Dzieci w wieku 2-10	Do 1 szklanki po każdym luźnym wypróżnieniu
Dzieci starsze, dorośli	Ilości nieograniczone

Wbrew powszechnemu przekonaniu, **nie zaleca się stosowania leków hamujących wypróżnianie**. Nigdy nie stosuj tych preparatów u dzieci, ponieważ mogą spowodować niedrożność jelit.



\* nazwa generyczna – lek może być sprzedawany pod innymi nazwami

\*\* Jeśli ORS nie są dostępne, należy wymieszać 6 łyżeczek cukru i jedną płaską łyżeczkę soli w jednym litrze wody bezpiecznej dla zdrowia (“smak łez”) i wypić zgodnie z zaleceniami zawartymi w tabeli.

Każdego dnia miliony ludzi chorują, a tysiące umiera z powodu zakażeń pokarmowych, którym można zapobiec.

Porady przedstawione w niniejszej ulotce są istotne dla każdego podróżnego. Jednak są one szczególnie ważne dla grup wysokiego ryzyka, tj. niemowlęta i małe dzieci, kobiety w ciąży, ludzie starsi oraz osoby o obniżonej odporności, w tym także osoby z HIV/AIDS. Grupy te są szczególnie podatne na choroby przenoszone drogą pokarmową.

**Pamiętaj: lepiej zapobiegać niż leczyć.**

W celu przedstawienia możliwych sposobów zapobiegania problemom zdrowotnym związanym z podróżą, w niniejszym poradniku wykorzystano materiał *WHO Pięć kroków do bezpieczniejszej żywności*.

WHO

*Pięć kroków do bezpieczniejszej żywności*  
dostępne jest pod adresem:  
[www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en](http://www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en)



**Światowa  
Organizacja Zdrowia**

BIURO REGIONALNE DLA

**Europy**



**Światowa  
Organizacja Zdrowia**

BIURO REGIONALNE DLA

**Europy**

## Wytyczne dla podróżnych dotyczące bezpiecznej żywności

*Jak uniknąć chorób wywoływanych przez  
niebezpieczną żywność i napoje oraz co zrobić,  
gdy pojawi się biegunka?*



## Zapobieganie chorobom przenoszonym drogą pokarmową: Pięć kroków do bezpieczniejszej żywności

Przed wyjazdem z kraju zasięgnij porady lekarza odnośnie chorób, na które możesz być narażony podczas swej podróży, a także na temat szczepień lub innych środków zapobiegawczych. Rozpoczynając podróż upewnij się, że zabrałeś doustne sole nawadniające (ORS) i wszelkie inne leki, których możesz potrzebować podczas podróży.



### Utrzymuj czystość

Często myj ręce, szczególnie przed kontaktem z żywnością i przed posiłkiem.



Niebezpieczne mikroorganizmy występują powszechnie w glebie, wodzie, na ciele zwierząt i ludzi. Mogą znajdować się na rękach oraz być przenoszone na żywność. Pamiętaj o tym podczas zakupów na targach spożywczych, gdy dotykasz surowej żywności, a w szczególności surowego mięsa. Myj ręce po kontakcie z takimi produktami. Na targach często można spotkać żywe zwierzęta, które mogą przenosić liczne choroby, w tym także grype ptaków. Dlatego też unikaj bliskiego kontaktu z żywymi zwierzętami

### Oddzielaj żywność surową od ugotowanej

Gdy często jadasz produkty kupione od ulicznych sprzedawców lub w bufetach hotelowych i restauracjach, **upewnij się, że żywność gotowana nie ma kontaktu z produktami surowymi. Unikaj jakiegokolwiek żywności, która nie jest ugotowana, za wyjątkiem owoców i warzyw, które mogą być obrane ze skórki lub łupiny.**

Dania zawierające surowe lub niedogotowane jajka, takie jak majonez domowy, niektóre sosy oraz wybrane desery (np. mus) mogą być szkodliwe dla twojego zdrowia. Surowe jedzenie może zawierać groźne mikroorganizmy, które mogą zostać przeniesione przez bezpośredni kontakt na żywność już ugotowaną i bezpieczną.



### Gotuj dokładnie

Upewnij się, że spożywana żywność została dokładnie ugotowana, i jest gorąca podczas podania. W szczególności unikaj surowych owoców morza, surowego mięsa mielonego/burgerów, mięsa drobiowego, które wciąż jest czerwone lub którego soki z wnętrza są różowe, ponieważ mogą one zawierać szkodliwe bakterie. Niebezpieczne mikroorganizmy giną podczas odpowiedniego gotowania, które jest jedną z najskuteczniejszych metod zapewnienia bezpieczeństwa żywności. Najważniejsze, aby żywność była dokładnie ugotowana, tj. we wszystkich częściach osiągnęła 70 °C.



### Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze

Ugotowane jedzenie trzymane przez kilka godzin w temperaturze pokojowej stanowi kolejną **danger zone!** poważne zagrożenie, które zwiększa możliwość wystąpienia zakażeń pokarmowych. **Unikaj takiej żywności w bufetach, na targach, w restauracjach oraz na stoiskach ulicznych, jeśli nie jest ona przechowywana w warunkach zapewniających jej odpowiednią temperaturę (tzn. na gorąco lub w lodówce/na lodzie).**

Mikroorganizmy mogą namnażać się bardzo szybko, jeśli żywność przechowywana jest w temperaturze pokojowej. Podczas przechowywania jedzenia w temperaturze poniżej 5°C (np. w lodówkach lub na lodzie) lub na gorąco (w temperaturze powyżej 60°C), wzrost mikroorganizmów jest zwolniony lub zatrzymany.



### Używaj bezpiecznej wody i żywności

Lody, woda pitna, kostki lodu oraz surowe mleko mogą zostać z łatwością zanieczyszczone groźnymi mikroorganizmami lub substancjami chemicznymi, jeśli składniki, z których zostały wyprodukowane nie są odpowiednio. Unikaj ich w przypadku podejrzenia, że są one wątpliwej jakości. **Wszystkie owoce i warzywa, spożywane na surowo, obieraj ze skórki. Z tego względu, że w spleśniałej lub uszkodzonej żywności mogą powstać substancje toksyczne, unikaj owoców i warzyw z uszkodzoną skórką.**

Warzywa zielone (np. zielone sałaty) mogą zawierać groźne mikroorganizmy. Unikaj spożywania warzyw co do których istnieje wątpliwość w zakresie warunków higienicznych ich przechowywania.



**Jeśli to możliwe wybieraj wodę butelkowaną. Jest ona bezpieczniejsza.** Należy jednak sprawdzić, czy butelka nie była wcześniej otwierana lub naruszona. **Jeśli masz wątpliwości co do czystości wody pitnej - zagotuj ją, doprowadzając do wrzenia.** Zabije to wszelkie obecne w niej niebezpieczne mikroorganizmy. Jeśli gotowanie nie jest możliwe, weź pod uwagę zastosowanie filtra z mikroporami lub środka dezynfekcyjnego, takiego jak tabletki z jodyną. Napoje, które są butelkowane lub opakowane w inny sposób są zazwyczaj bezpieczne do spożycia.