

Élelmiszerbiztonsági tanácsok utazáshoz

Újra itt a nyár, tervezzük az utazást, nyaralást, melynek során a megszokottól eltérő higiénés adottságú országokba is ejuthatunk. Annak érdekében, hogy a remélt szép élmények helyett ne kellemetlen tapasztalatokkal, betegen térjünk haza, érdemes tájékozódni úti célunk higiénés, járványügyi helyzetéről, a kötelező és ajánlott védőoltásokról, valamint a helyi szokásokról is. Alábbi összeállításunkban az étel-, italfogyasztás veszélyeiről és a megelőzés lehetőségeiről olvashat az érdeklődő. Különösen veszélyeztetettek a kisgyermekek, a várandós édesanyák, az idősek és betegek. Számukra rendkívül fontos, de egészséges utazók számára is ajánlott az alábbi tanácsok betartása. Ehhez kíván segítséget nyújtani a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal aktuális lakossági tájékoztató kiadványával, melyben az étel-, italfogyasztás veszélyeiről és a megelőzés lehetőségeiről olvashatnak az egzotikus úticélok iránt érdeklődők.

Felkészülten induljon útnak!

- ✓ Már előzetesen tájékozódjon arról, hogy az adott országba beutazáshoz szükséges-e, javasolt-e védőoltás, vagy betegségmegelőző célzattal gyógyszer szedése. Egyéni és meghatározott úticélra vonatkozó részletes tájékoztatást az Országos Epidemiológiai Központ Nemzetközi Oltóközpontjától kérhet.
- ✓ A gyógyszertárban olyan só-keveréket is vásárolhat, mely hasmenés esetén vízben feloldva segíti a víz- és ásványi anyag utánpótlást.
- ✓ Kérjen tanácsot háziorvosától, milyen gyógyszereket javasol az úti csomagba magukkal vinni.
- ✓ Ha kisgyermekkel, idős, beteg személlyel utazik együtt, célszerű számukra némi megszokott, biztonságos, nem romlandó hazai élelmiszert is csomagolni.

Miért?

Nem csak a szép élményekre, hanem az esetleges megbetegedésre, annak megelőzésére is fel kell készülni. Szervezetünk olyan mikrobákkal találkozhat, melyek ellen nem alakult ki védettség, így ételfertőzés, ételmérgezés előfordulásával is számolni kell.

Ügyeljen a kézmosásra és a tisztaságra!

- ✓ Az utazócsomagba mindig kerüljön szappan, vagy kéztörlő, kézfertőtlenítő kendő.
- ✓ Gyakran, étkezés előtt mindig mosson kezet, vagy használja a kézfertőtlenítő kendőt.
- ✓ Csak tiszta evőeszközzel, tiszta kézzel nyúljon ételhez, vagy szalvétával fogja azt meg.
- ✓ Rossz, vagy gyanús higiénés körülmények között az evőeszközt is törölje át, az étel tányérral érintkező alsó rétegét ne fogyassza el.

Miért?

A gyomorrontást, ételmérgezést baktériumok, vírusok okozzák. Ezek az ételre és szervezetünkbe szennyezett kézzel is bekerülhetnek, amit alapos kézmosással megelőzhetünk.

Legyen óvatos a csapvízzel!

- ✓ Utazás előtt tájékozódjon az úti cél higiénés viszonyairól, és arról, iható-e a csapvíz.
- ✓ Ha a csapvíz nem biztonságos, ne igyon csapvizet, még fogmosásra se használja. Soha ne igyon utcai csapból, szökőkút vizéből. Vigyen magával vízforralót, vagy vízfertőtlenítésre alkalmas szert.
- ✓ A palackozott italok, ha Ön előtt nyitják fel, és a sör, bor, tea, kávé általában biztonságosak. Gondoljon azonban arra is, hogy a dobozos italok szájunkhoz érintett fedele szennyezett lehet.
- ✓ Ne kérjen, ne fogadjon el jeget italába.

Miért?

A gyomorrontást, ételmérgezést okozó baktériumok, vírusok a vízben és a jégkockán is jelen lehetnek.

Alaposan hőkezelt (átsült, megfőtt) ételeket részesítsen előnyben!

- ✓ Lehetőleg frissen készült, forrón tálalt ételt fogyasszon! Ez gyakorlatilag biztonságos, még utcai árusnál is.
- ✓ A több órán át langyosan tárolt, előre elkészített ételek veszélyesek lehetnek.
- ✓ A legyek által látogatott, nem tiszta edényben tálalt ételt ne fogadja el.
- ✓ A gyümölcsöt tiszta késsel hámozza meg. Ha nem lehet meghámozni, ne fogyassza el. A zöldségekre, gyümölcsökre vonatkozó alapszabály: „hámozd meg, főzd meg, vagy hagyd ott”!
- ✓ A saláták, előre szeletelt gyümölcsök, utcán árult gyümölcslevek veszélyesek lehetnek.
- ✓ Ne fogyasszon nyers, vagy alig hőkezelt tojást tartalmazó ételt (majonézes termékek, egyes mártások, desszertek). A keményre főtt tojás biztonságos, de a tojásrántotta fogyasztása kockázatos lehet.
- ✓ Nyers kagylót ne egyen! Egyes halak, kagylók még sülve is mérgezőek lehetnek. A hal- és kagylófajták fogyaszthatóságát illetően tájékozódjon helyi lakosoktól.
- ✓ Ne fogyasszon ismeretlen eredetű jégkrémet, fagylaltot!
- ✓ Ne fogyasszon pasztőrözetlen tejet, tejterméket!

Miért?

A gyomor-bélrendszeri fertőzést okozó baktériumokat, vírusokat, egyéb mikrobákat a sütés, főzés, forralás gyakorlatilag elpusztítja, ezért biztonságosnak tekinthető minden frissen készült, forrón tálalt étel. A későbbi langyos tárolás során azonban a mikrobák felszaporodhatnak, így a több óráig szobahőmérsékleten tárolt készételek jelentik a legnagyobb veszélyt. Gyakran található kórokozók pasztőrözetlen tejben, zöldségeken, gyümölcsökön, salátákon, fagylaltban is.

Teendők, ha megtörtént a baj

- ✓ Legfontosabb már az első tünetek megjelenésétől kezdve a folyamatos folyadék- és sópótlás. A tiszta víz fogyasztásánál hatékonyabb, jobban felszívódik, egyben az elvesztett anyagokat is pótolja szükség esetén a következő recept alapján könnyen elkészíthető oldat: egy kávéskanál só és hat kávéskanál cukrot tegyen egy liter vízbe, majd minden hasmenés, hányás után fogyasszon lassan 1-2 dl-t (két év alatti gyermek $\frac{1}{2}$ -1 dl-t.).
- ✓ Ha bármilyen szokatlan tünetet észlel, forduljon orvoshoz! Ha hazautazása után betegszik meg, ne felejtse el megemlíteni az orvosnak, merre járt, ez ugyanis segítheti a diagnózist és a kezelés hatékonyságát.

Miért?

Hasmenéskor a felerősödött bélmozgások miatt a szervezet víz-kiválasztása fokozódik, és a bél vízvisszatartó zavarára révén az ásványi anyagok a híg széklettel kiürülnek a szervezetből. Az elektrolit-háztartás egyensúlyának visszaállítása érdekében pótolni kell a folyadékot és az ásványi anyagokat egyaránt.

A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal egészséges, élményekben gazdag, kellemes utazást kíván!