

## Co sprzyja zatruciom pokarmowym ?

Zatrucia pokarmowe, wywoływane są najczęściej przez drobnoustroje lub ich toksyny, które dostają się do organizmu wraz z zanieczyszczoną żywnością.

Istnieje niebezpieczeństwo przeniesienia drobnoustrojów na żywność za pośrednictwem brudnych rąk lub brudnego sprzętu kuchennego (deski do krojenia, noże)

## Zatrucia pokarmowe objawiają się najczęściej:

- bólami brzucha
- nudnościami, wymiotami
- biegunką
- gorączką

**Każde zatrucie pokarmowe może być groźne, szczególnie dla niemowląt, dzieci do lat 3, ludzi starszych, osłabionych i z licznymi chorobami**

# PROFILAKTYKA ZATRUCI POKARMOWYCH

## PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI JAK UNIKNĄĆ ZATRUCI POKARMOWYCH



Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,  
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;  
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl  
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;  
tel: 22 311 80 07-09;  
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

## Właściwa obróbka termiczna

- całkowicie rozmrażaj drób, mięso, ryby i ich przetwory przed przystąpieniem do smażenia, pieczenia, gotowania
- dokładnie gotuj produkty wymagające obróbki termicznej (mięso, drób, jaja i owoce morza)
- potrawy typu zupy, sosy i gulasze przed podaniem zawsze doprowadzaj do wrzenia, aby mieć pewność, że osiągnęły temperaturę 70 ° C
- przed podaniem mięsa i drobiu zwróć uwagę na sok z ich wnętrza, który powinien być jasny, a nie różowy
- myj i wyparzaj jaja przed ich użyciem do produkcji potraw

## Bezpieczna woda i żywność

- kupuj żywność z wiadomego i pewnego źródła, oznakowaną, sprzedawaną w sposób higieniczny i w odpowiednich warunkach
- stosuj zasadę ograniczonego zaufania do sprzedawcy - unikaj wyrobów garmazeryjnych, przechowywanych poza urządzeniem chłodniczym
- myj dokładnie owoce i warzywa
- zwracaj uwagę na datę przydatności do spożycia

## Przestrzeganie zasad higieny

- zawsze myj ręce po wyjściu z toalety i przed przygotowaniem posiłków
- dbaj o czystość naczyń i sprzętu kuchennego (wilgotne gąbki, zmywaki, drewniane deski są doskonałym siedliskiem bakterii)
- zwalczaj owady i gryzonie. Mogą one przenosić zarazki

## Segregowanie produktów

- oddzielaj produkty surowe od gotowych do spożycia. Zwróć szczególną uwagę na sposób przechowywania surowego mięsa, drobiu i owoców morza w urządzeniu chłodniczym
- używaj oddzielnych noży i desek do przygotowania surowej żywności

## Odpowiednia temperatura

- nie pozostawiaj ugotowanej żywności długo w temperaturze pokojowej
- skracaj do minimum czas rozmrażania produktów. Najlepiej użyj do tego celu ciepłej wody lub skorzystaj z urządzeń grzejnych