**ZALECENIA**

**ZDROWOTNE NA OKRES WAKACJI**

Wakacyjne wyjazdy wiążą się najczęściej ze zmianą stylu życia. Zmiany dotyczyć mogą przede wszystkim zachowań higienicznych i żywieniowych. Brak właściwych zachowań zdrowotnych może prowadzić do występowania różnorodnych chorób, których przyczyną jest między innymi niezachowanie zasad higieny osobistej, otoczenia czy higieny żywienia.

**Profilaktyka zakaźnych schorzeń układu pokarmowego.**

Konsumpcja potraw wyprodukowanych w innych warunkach i zawierających odmienną florę bakteryjną od tej,
z którą stykamy się w domu rodzinnym, może wywołać zmianę samopoczucia a nawet objawy chorobowe nazywane "biegunkami podróżnych". Objawia się w postaci wzdęć, biegunek, przelewania w jelitach
i sporadycznie innych cięższych objawów ze strony przewodu pokarmowego.

Zakażenia bakteryjne przewodu pokarmowego nie zawsze przebiegają pod postacią łagodnych biegunek, czasami są to zatrucia pokarmowe o ciężkim przebiegu. Do zatruć dochodzi w konsekwencji spożycia zakażonej żywności, wypicia zakażonych napojów lub spożywania posiłków na skażonych naczyniach
lub zakażonymi rękami. Często do zatruć pokarmowych może dojść po zakupie żywności lub jej spożyciu
w lokalach o niskim standardzie sanitarno-higienicznym.

**Aby uniknąć zakażeń i zatruć pokarmowych należy:**

* **spożywać produkty własnoręcznie umyte i przygotowane ewentualnie wybierać
do konsumpcji lokale o wysokim standardzie sanitarno-higienicznym,**
* **osoby z zaburzeniami jelitowymi nie powinny przygotowywać potraw**
* **pić wodę tylko zdatną do picia,po przegotowaniu**
* **myć ręce przed przygotowaniem potraw i jedzeniem,**
* **myć ręce po wyjściu z ubikacji,**
* **przechowywać w chłodziarkach surowce i potrawy łatwo psujące się**
* **zatrucia mogą być również wywołane spożywaniem ziół i roślin (owoców) dziko rosnących- nie należy zbierać i konsumować nie znanych sobie roślin, owoców
i grzybów**

**W przypadku wystąpienia niepokojących objawów należy niezwłocznie udać się do lekarza.**

******

 ***Opracowanie: Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Wałbrzychu.***