



## „Bezpieczne Wakacje” profilaktyka prozdrowotna

Wakacje to czas podróży, zabaw i błęgiego wypoczynku. Zapominamy wtedy o zagrożeniach, jakie mogą na nas czyhać w pozornie bezpiecznych miejscach takich jak plaża czy las. Oddajemy się beztroskim czynnościom nie myśląc o ich srogich konsekwencjach. Pamiętajmy, zatem by nie bagatelizować żadnych sygnałów i zawsze zachowywać się rozsądnie. W związku z tym Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Świebodzinie przypomina.

### **SALMONELLA**

Do zakażenia pałeczkami salmonelli może dojść przez żywność zanieczyszczoną odchodami zakażonych zwierząt (drobiu, myszy, szczurów), przez produkty żywnościowe pochodzące od zwierząt zakażonych (jaja, mięso, mleko), od zakażonych zwierząt i ludzi wydalających pałeczki z kałem, zarówno chorych, jak i zdrowych. Najczęstszym nośnikiem pałeczek są produkty zawierające surowe jaja (majonezy, kremy, lody, zupy dla niemowląt) oraz rozdrobnione przetwory mięsne, galaretki, pasztety, pierogi.

Profilaktyka: zachorowaniom można zapobiec przez:

- mycie rąk po wyjściu z ubikacji i przed przygotowaniem posiłków
- utrzymywanie w czystości naczyń, sprzętów kuchennych i samej kuchni
- przechowywanie żywności w niskiej temperaturze
- zapobieganie rozmrażaniu i ponownemu zamrażaniu żywności
- wydzielenie miejsca w lodówce na surowy drób, mięso i jaja tak, aby nie stykały się z innymi produktami
- całkowite rozmrażanie drobiu, mięsa, ryb i ich przetworów przed przystąpieniem do smażenia, pieczenia, gotowania
- poddawanie żywności działaniu wysokiej temperatury (gotowanie, pieczenie, duszenie), które jest najłatwiejszym sposobem niszczenia zarazka (smażenie jest mniej skuteczne),
- mycie jaj przed rozbiciem skorupki

- parzenie we wrzątku przez 10 sekund jaj używanych do wyrobu potraw i deserów, niepoddawanych działaniu wysokiej temperatury, unikanie lodów i ciastek pochodzących od nieznanych wytwórców i przygodnych sprzedawców.

## **KLESZCZE**

Okres wakacji to również „sezon” na kleszcze. Ulubionymi siedliskami kleszczy, żywiących się krwią ssaków, ptaków i gadów, są wilgotne obszary roślinne, zwłaszcza lasy liściaste i mieszane, łąki, polany oraz zarośla w pobliżu jezior i rzek. Można je także spotkać w parku lub przydomowym ogródku. Przypominające wyglądem małe czarne pajęczki z pozoru wydają się zupełnie nie szkodliwe. W rzeczywistości są jednymi z najbardziej niebezpiecznych pasożytów atakujących człowieka.

**Jak uchronić się przed ukąszeniem kleszcze?** Gdy wybieramy się w miejsca zagrożone występowaniem kleszczy, trzeba zadbać o odpowiednie ubranie: założyć czapkę, zakryte buty, długie spodnie i koszulę z długimi rękawami przylegającymi do ciała lub zakończonymi ściągaczami. Dobrze jest zwrócić uwagę na kolor odzieży - na jasnym tle łatwiej zauważyć wędrującego po ubraniu kleszcza. Warto także stosować produkty odstraszające kleszcze, nanoszone bezpośrednio na skórę lub odzież. Po powrocie z miejsc szczególnie narażonych na występowanie kleszczy, należy dokładnie obejrzeć całe ciało i głowę oraz ubranie, czy nie ma na nim kleszczy. Warto także wziąć prysznic, dzięki któremu można splukać nimfy kleszczy, które trudno dostrzec gołym okiem.

**Co zrobić, gdy kleszcz wczepi się w skórę?** Usuwanie kleszczy z ciała nie jest zabiegiem trudnym. Należy, najlepiej przy pomocy pęsety, ująć kleszcza bezpośrednio przy skórze i delikatnie, ale zdecydowanym ruchem, wyciągnąć lub wykręcić go ze skóry. Nie należy kleszcza zgniatać, przypalać zapałką, smarować tłuszczem ani benzyną. Czynności te powodują, że kleszcz może zwrócić treść pokarmową, co znacznie zwiększa ryzyko przeniesienia drobnoustrojów chorobotwórczych. Po wyjęciu pasożyta, ranę należy przemyć środkiem dezynfekującym, a ręce umyć wodą z mydłem.

**Czym grozi ukąszenie kleszcza?** Zainfekowane kleszcze, podczas wysysania krwi, przenoszą wirusy zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu, a także bakterie wywołujące boreliozę. Wyjeżdżając w rejony zagrożone występowaniem kleszczy wskazane jest zaszczepić się przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu. Nie ma natomiast szczepionki

przeciwko boreliozie, ale jeśli kleszcz zostanie usunięty do 48 godzin prawdopodobieństwo zakażenia jest małe. Nie mniej jednak miejsce ukłucia należy obserwować przez okres kilku tygodni - gdy pojawi się zaczerwienie lub powiększający się rumień, trzeba niezwłocznie zgłosić się do lekarza!

## **BĄBLOWICA**

Groźną chorobą jest także bąbłowica, powodowana przez larwy gatunku tasiemca, osiedlające się w narządach wewnętrznych. Postać dojrzała tasiemca występuje w jelitach domowych i dzikich zwierząt mięsożernych. Źródłem zarażenia w warunkach polskich są psy i lisy rozsiewające jaja tasiemca. Człowiek zaraża się niejako przy okazji, jedząc niemyte jagody i owoce leśne (poziomki, borówki, maliny itp.), do których mogą być przyłączone jaja bąbłowca. Larwa tasiemca wieńcogłowego osiedla się w narządach wewnętrznych człowieka, dając objawy kliniczne guza (torbieli). Torbiele rozwijają się najczęściej w wątrobie, płucach i mózgu, ale mogą tworzyć się także w nerkach, śledzionie, kościach i oku.

### **Prze zachorowaniem może chronić nas:**

- staranne mycie owoców leśnych,
- nie jedzenie owoców leśnych prosto z krzaczka,
- mycie rąk po każdym kontakcie ze zwierzętami,
- systematyczne odrobaczanie zwierząt.

## **GRZYBY**

Zbieranie grzybów w naszym kraju było i jest bardzo popularne, a spożywanie ich jest tradycyjnym zwyczajem żywieniowym polskiego społeczeństwa. Grzyby są chętnie spożywane przez ludzi ze względu na walory smakowe i zapachowe. Pobyt w lesie jest także bardzo dobrą formą aktywnego wypoczynku. Jednak w naszych lasach rośnie wiele gatunków grzybów o różnej toksyczności. Wśród nich występują grzyby trujące, jadalne i niejadalne. Szczególnie niebezpieczne są grzyby trujące, które mogą stać się przyczyną śmiertelnych zatruc pokarmowych. Aby uniknąć tak poważnych zagrożeń dla życia i zdrowia, należy zbierać tylko te grzyby, które dobrze znamy.

### **O czym należy pamiętać zbierając grzyby:**

- \* zbierajmy gatunki grzybów tylko dobrze znanych,

\* nie zbieramy grzybów bardzo młodych, starych i przejrzalnych, a także gatunków, których nie znamy,

\* zbieramy grzyby całe poprzez wykręcanie z podłoża.

\* zbieramy grzyby tylko do łubianek i przewiewnych koszyków, w torebkach, siatkach i koszykach plastikowych grzyby łatwo ulegają zapażeniu i zepsuciu,

\* nie oceniamy grzybów nam nieznanych na podstawie smaku, ponieważ – przykładowo – śmiertelnie trujący muchomor sromotnikowy ma smak łagodny, niewyróżniający się niczym szczególnym, nie wierzymy też starym przesadom mówiącym o ciemnieniu cebuli lub czernieniu srebrnej łyżki, włożonych do potrawy z grzybów, co miałyby świadczyć o tym, że jest ona sporządzona z gatunków grzybów niejadalnych czy trujących.

### **Objawy zatruc pokarmowych grzybami:**

możemy wyróżnić trzy typy zatruc grzybami:

I. Zatrucie cytotropowe charakteryzujące się przede wszystkim uszkodzeniem komórek narządów wewnętrznych: wątroby, śledziony, nerek, serca itp. Objawy występują tu po długim okresie utajenia, wynoszącym po spożyciu muchomora sromotnikowego, wiosennego i jadowitego od 8 do 14 godz., piestrzenicy kasztanowatej od 5 do 8 godzin, natomiast w przypadku spożycia zasłonaka rudego od 3 do 14 dni. Zatrucie cytotropowe bardzo często kończy się śmiercią.

II. Zatrucie neurotropowe cechuje ujemny wpływ na system nerwowy człowieka. Objawy chorobowe pojawiają się po krótkim okresie utajenia wynoszącym od 15 min. do 2 godz. Obserwuje się objawy typu: zwolnienie akcji serca, spadek tętna, zaburzenia oddychania, uczucie gorąca i ślinotok po spożyciu strzępiaka objawy typowe dla schorzeń alergicznych (krowiak podwinięty zwany olszówką) podniecenie nerwowe aż do halucynacji po spożyciu muchomora plamistego i czerwonego oraz potrawy z czernidlaków, jeśli następnie wypije się choćby niewielką ilość alkoholu (do 3 dni włącznie).

III. Zatrucia gastryczne charakteryzują się objawami ostrych nieżytów żołądkowo – jelitowych, jak bóle brzucha, wymioty, biegunki, podwyższona temperatura. Objawy te występują od 2 do 5 godz. po spożyciu niektórych gołąbków, mleczejów, gąsek, wierszki zatokowej, pieczarki żółtawej, tęgoskóra i innych.

W sytuacji zaobserwowania w/w objawów chorobowych po spożyciu grzybów, należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza.