



ČREVESNE OKUŽBE

V toplejših mesecih opažamo porast črevesnih nalezljivih obolenj. Ta obolenja se prenašajo predvsem z okuženo hrano. Povzročitelji so različni mikroorganizmi (bakterije, virusi), ki pridejo v telo skozi usta in se iz organizma izločajo z blatom. Okužena je lahko katerakoli hrana : meso , mesni izdelki, ribe, morski sadeži, nepasterizirano mleko, jajca...Z različnimi mikroorganizmi je lahko okužena, neoprana ali slabo oprana zelenjava in sadje , zlasti še, če se za zalivanje uporablja onesnažena odpadna voda.

Ljudje, ki zaužijejo okuženo hrano, lahko imajo različne bolezenske znake: slabost, bruhanje, bolečine v trebuhu, drisko, povišano telesno temperaturo.

Posebno ogroženi so majhni otroci in starejši ljudje, ker pri njih obstaja večja nevarnost izsušitve zaradi prevelike izgube tekočine.

Kako lahko preprečimo pojavljanje črevesnih obolenj?

Zelo pomembno je pravilno ravnanje z živili: shranjevanje surovih živil, pravilna priprava hrane in pravilno shranjevanje pripravljenih jedi.

- pripravljeno hrano zaužijmo takoj ali pa jo hitro ohladimo in za krajši čas shranimo v hladilniku,
- uživajmo samo dobro prekuhano ali prepečeno meso,
- uživajmo samo prekuhano ali skisano mleko, ki ga do uporabe hranimo v hladilniku,
- skrbimo za red in čistočo v kuhinji:
 - kuhinjske deske in pribor morajo biti ločeni za obdelavo surovih in kuhanih živil
 - delovno površino, na kateri pripravljamo surovo meso temeljito očistimo z vročo vodo in detergentom ter posušimo.
 - kuhinjske krpe pogosto menjamo in prekuhamo
- za prehrano živali ne uporabljajmo surovega mesa.

Pomemben ukrep za preprečevanje črevesnih nalezljivih bolezni je temeljito umivanje rok. Roke si umivamo s toplo, tekočo vodo, milom vsakokrat:

- po uporabi stranišča
- pred začetkom priprave hrane
- med posameznimi delovnimi postopki v kuhinji
- pred jedjo
- po vsakem stiku z živalmi.

Roke si obrišemo s papirnato brisačo ali pa z brisačo iz blaga. Vsak član družine mora imeti svojo brisačo. Majhni otroci naj si umivajo roke pod nadzorstvom odraslih.

Najpogostejša bakterija, ki povzroča črevesne okužbe je Salmonella. Jajca so najpogosteje okužena s salmonelami . Za preprečevanje okužbe s salmonelami iz jajc svetujemo:

- kupujemo vedno sveža, nepoškodovana, čista jajca.

Arhitekta Novaka 2b
9000 Murska Sobota
tel.: 02/530 21 00
fax. 02/530 21 11

e-pošta: zzvms@zzv-ms.si
www.zzv-ms.si



ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO
MURSKA SOBOTA

- jajce s poškodovano lupino ni priporočljivo shranjevati, lahko pa jih porabimo pri pripravi jedi, ki se temeljito prekuhajo.
- cela, nepoškodovana jajca shranjujemo v hladilniku pod +10 C.
- po ubijanju jajc ne shranjujemo.
- ne uživajmo surovih jajc ali jedi pripravljenih iz surovih jajc.

Glede na to, da lahko ima okužba s salmonelami hude posledice, moramo v primeru da posumimo na tovrstno okužbo takoj poiskati zdravniško pomoč.

Najboljši način za preprečevanja črevesnih okužb je, da upoštevamo zgoraj omenjena navodila in se tako lahko izognemo okužbi.