

COSA FARE IN CASO DI DIARREA?

La maggior parte degli attacchi di diarrea sono autolimitanti e terminano in pochi giorni. La diarrea può essere accompagnata da nausea, vomito e/o febbre. **La cosa importante da evitare è la disidratazione. Assicuratevi di bere sempre liquidi a sufficienza, soprattutto se siete in un paese a clima caldo.** Questo è estremamente importante per i bambini: se il bambino è agitato e irritabile o mostra segni di forte sete o ha gli occhi infossati o la pelle secca con ridotta elasticità, allora la disidratazione sta progredendo ed è necessaria una visita medica immediata.

E' necessaria la consulenza medica anche se sono presenti movimenti intestinali molto frequenti, le feci sono acquose o con sangue o la diarrea persiste da oltre tre giorni. Nei luoghi in cui non è disponibile l'aiuto medico, si può fare una terapia antibiotica, per esempio con ciprofloxacina* (500 mg due volte al giorno per gli adulti, 15 mg/kg due volte al giorno per i bambini).

Appena inizia la diarrea bevete molti liquidi, come bevande reidratanti, acqua bollita o trattata con disinfettanti o imbottigliata, tè leggero, minestre tipo zuppe o altri liquidi igienicamente sicuri.

Evitate qualsiasi liquido che tenda a rimuovere acqua dal vostro organismo, come il caffè, bevande eccessivamente zuccherate, alcuni tè medicinali e alcool

| GRUPPI DI ETA' | QUANTITA' DI LIQUIDI O SOLUZIONI REIDRATANTI ORALI ** |
|-------------------------------------|---|
| Bambini di età inferiore a due anni | Fino a mezza tazza dopo ogni scarica |
| Bambini di età tra 2-10 anni | Fino a una tazza dopo ogni scarica |
| Bambini oltre i 10 anni e adulti | Quantità illimitata |

Al contrario di quanto si crede, **non sono raccomandati farmaci che riducono la motilità intestinale.** Nei bambini questi preparati non dovrebbero essere usati perché possono provocare ostruzione intestinale.

* nome del farmaco generico- può essere venduto con altri nomi

** se le soluzioni reidratanti orali non sono disponibili, mescolare 6 cucchiaini di zucchero più un cucchiaino raso di sale in un litro di acqua potabile ("sapore di lacrime ") e bere secondo le quantità indicate nella tabella.

OGNI ANNO MILIONI DI PERSONE SI AMMALANO E MIGLIAIA MUOIONO PER UNA MALATTIA TRASMESSA DA ALIMENTI PREVENIBILE

I consigli di questo opuscolo sono importanti per ogni viaggiatore, e fondamentali per i gruppi di persone ad alto rischio, ossia neonati, bambini, donne in gravidanza, anziani e immunodepressi, compresi i malati di HIV / AIDS; queste persone sono particolarmente sensibili alle malattie di origine alimentare.

RICORDA: PREVENIRE E' MEGLIO CHE CURARE

Il programma "5 chiavi per alimenti più sicuri" dell'Organizzazione Mondiale della Sanità è stato adattato in questa guida per affrontare specificamente i problemi di salute associati con i viaggi.

The Five Keys to Safer Food global message is available at:
www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en



 **World Health Organization**

This document is published by the
Department of Food Safety, Zoonoses and Foodborne Diseases
E-mail: foodsafety@who.int
Web site: www.who.int/foodsafety

*Traduzione e impaginatura a cura del Centro di Riferimento Regionale per le Tossinfezioni Alimentari della Regione Toscana- Ce.R.R.T.A.
Dipartimento di Prevenzione – ASL 3 - Pistoia*

Guida per un'alimentazione sicura dei viaggiatori

come evitare le malattie causate da alimenti e acqua contaminati e cosa fare in caso di diarrea



La prevenzione delle malattie trasmesse da alimenti: le 5 chiavi per alimenti più sicuri

Prima di partire consulta il tuo medico per sapere a quali malattie potresti essere esposto nel paese di destinazione e se vi è necessità di vaccinazione o di altre misure preventive. Controlla di avere con te Soluzioni Saline Reidratanti Orali e ogni altro farmaco di cui potresti avere bisogno durante il tuo viaggio.



Abituatevi alla pulizia



Lavate le mani spesso e comunque sempre prima di manipolare e consumare alimenti.

Microrganismi patogeni si trovano nel suolo, acqua, animali e persone e possono essere trasferiti sugli alimenti attraverso le mani. In un mercato all'aperto ricordatevi di questa regola quando toccate alimenti crudi, in particolare carne cruda, e dopo lavatevi sempre le mani. In questi mercati spesso vengono venduti animali vivi che possono trasmettere una grande quantità di malattie, compresa l'influenza aviaria e perciò è vivamente consigliato di evitare contatti diretti con questi animali

Separate gli alimenti crudi da quelli cotti



Quando acquistate alimenti in mercati all'aperto o quando consumate cibo da buffet in albergo, **assicuratevi che alimenti crudi non siano in**

contatto con alimenti cotti. Evitate qualsiasi alimento crudo a patita frutta e verdura sbucciata e /o sgusciata.

Piatti contenenti uova crude o poco cotte, come la maionese fatta-in-casa e alcuni dessert (es. mousse) possono essere pericolosi. Gli alimenti crudi possono contenere microrganismi patogeni che possono contaminare gli alimenti cotti per contatto diretto e così introdurre batteri che possono causare malattie in alimenti sanificati dalla cottura

Fate cuocere bene gli alimenti

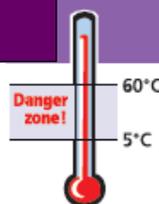


In generale, **assicuratevi che il cibo sia ben cotto e fumante.** In

particolare, evitate di mangiare frutti di mare crudi, carne di pollo

rossa o con succhi rosa e carne macinata / hamburger che siano poco cotti al cuore, in quanto possono contenere batteri nocivi. I microrganismi patogeni vengono uccisi da una corretta cottura, che è uno dei modi più efficaci per rendere sicuro il cibo. Tuttavia, è fondamentale che tutte le parti dell'alimento siano ben cotte, cioè che sia raggiunta la temperatura di 70 ° C in ogni parte.

Conservate gli alimenti alla giusta temperatura



Alimenti cotti conservati a temperatura ambiente per diverse ore costituiscono un rischio importante di malattie di origine alimentare. **Evitare alimenti a buffet,**

acquistati in mercati, ristoranti e da venditori ambulanti, se non sono tenuti a caldo o refrigerati o conservati in ghiaccio. I microrganismi possono

moltiplicarsi molto rapidamente se il cibo è conservato a temperatura ambiente. La conservazione degli alimenti a temperatura di refrigerazione o su ghiaccio (a temperature sotto i 5 ° C) o a caldo (sopra i 60°C) rallenta la crescita batterica o la ferma.

Utilizzate solo acqua e materie prime sicure

Gelato, acqua, cubetti di ghiaccio e latte crudo possono essere facilmente contaminati da microrganismi pericolosi o sostanze chimiche, se sono a base di ingredienti contaminati. Se siete in dubbio evitateli. **Sbucciate tutta la frutta e la verdura se avete intenzione di consumarle crude. Evitate di consumare frutta e verdure con la buccia danneggiata** perché prodotti chimici tossici possono formarsi in alimenti danneggiati e ammuffiti. Verdure verdi a foglia (ad esempio insalate) possono contenere microrganismi pericolosi che sono difficili da rimuovere. In caso di dubbio circa le condizioni igieniche di tali verdure, evitatene il consumo.

Se disponibile, l'acqua in bottiglia è la scelta più sicura se si vuole bere acqua, ma controllate la tenuta per verificare che le bottiglie non abbiano subito danneggiamenti. Se non siete sicuri dell'igienicità dell'acqua, bollitela. Questo ucciderà tutti i microrganismi pericolosi presenti. Se l'ebollizione non è possibile, si può sanificare l'acqua con il filtraggio e con l'uso di agenti disinfettanti come compresse di iodio. Bevande in bottiglia o altrimenti confezionate sono generalmente sicure da bere.

