

COSA FARE IN CASO DI DIARREA

La maggior parte degli attacchi di diarrea sono autolimitanti e terminano in pochi giorni; possono essere accompagnati da nausea, vomito e febbre.

Le scariche possono essere molto frequenti, acquose o contenere sangue; se non cessano dopo 3 giorni rivolgetevi ad un medico. Se non è possibile potete usare CIPROFLOXACINA (500 mg, 15 mg/Kg nei bambini) 2 volte al giorno per 3 giorni.

La cosa più importante, in particolare nei bambini, è evitare di disidratarsi per cui è bene reintrodurre i liquidi persi bevendo molto, in particolare in zone a clima molto caldo; se non sia hanno soluzioni reidratanti orali (ORS) si può preparare una mistura sciogliendo in un litro di acqua sicura 6 cucchiaini da tè di zucchero ed uno di sale da cucina.

Sono da evitare il caffè, bibite eccessivamente dolci, l'alcool.

Contrariamente a quanto si crede, **non sono raccomandate le medicine che riducono la motilità intestinale**; specie nei bambini possono causare un blocco intestinale.



OGNI ANNO MILIONI DI PERSONE SI AMMALANO E MIGLIAIA DI LORO MUOIONO A CAUSA DI MALATTIE, PREVENIBILI, TRASMESSE DA ALIMENTI .

I consigli forniti in questo opuscolo sono importanti per qualsiasi viaggiatore ed in particolare per i gruppi a rischio (bambini, donne in gravidanza, anziani e soggetti immunodepressi, inclusi i sieropositivi HIV/AIDS); queste persone sono infatti particolarmente suscettibili alle malattie trasmesse da alimenti.



**RICORDA:
PREVENIRE E'
MEGLIO CHE CURARE**

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE E SANITA' PUBBLICA



**REGIONE
VENETO**

**Azienda ULSS n.14
CHIOGGIA**



**LA SICUREZZA
ALIMENTARE
IN VIAGGIO**



**COME EVITARE MALATTIE CAUSATE
DA ALIMENTI E BEVANDE
COSA FARE IN CASO DI DIARREA**



5 REGOLE PER LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE A TRASMISSIONE ALIMENTARE

Prima di partire informati presso il Centro Viaggi Internazionali sulle malattie presenti nel paese di destinazione, sui vaccini eventualmente necessari, sulle altre misure di prevenzione. Porta con te le medicine che usi abitualmente.

LAVATI LE MANI



I germi patogeni possono provenire dal suolo (verdure non lavate), dall'acqua non trattata, dagli animali (contatto od ingestione), dagli esseri umani (cute, vie

respiratorie, feci...); attraverso le nostre mani possono poi passare agli alimenti e provocare la malattia.

Lavarsi spesso le mani e comunque prima di maneggiare, preparare o consumare cibo è quindi una importante norma igienica preventiva.

ALIMENTI COTTI E CRUDI

Quando mangiate al bar o nelle bancarelle per strada, fate attenzione che i cibi cotti siano ben separati da quelli crudi per evitare contaminazioni.

Evitate cibi poco cotti, frutta e vegetali con la buccia o non lavati.

Pietanze contenenti uova non cotte (maionese, salse o dessert fatti in casa) possono essere pericolose.

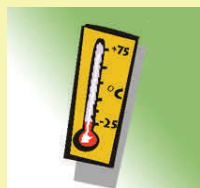
CONSUMA CIBO BEN COTTO



Assicurati che il cibo sia stato cotto accuratamente e mantenuto a 60°C. In particolare evita il pesce crudo, la carne macinata ed il pollo al sangue o poco cotti perché contengono germi patogeni.

Uno dei modi migliori per rendere sicuro il cibo è, infatti, quello di cuocerlo accuratamente, facendo raggiungere a tutte le parti del cibo i 70°C.

OCCHIO ALLA TEMPERATURA



Lasciare, a lungo, a temperatura ambiente il cibo dopo la cottura costituisce un ulteriore rischio per la sua contaminazione. **Evita di**

mangiare al bar, al mercato, dai venditori ambulanti se il cibo non è tenuto al caldo o refrigerato con ghiaccio. I germi possono moltiplicarsi velocemente se il cibo viene mantenuto a temperatura ambiente. Ciò non avviene o viene ridotto se l'alimento è mantenuto a temperature sotto i 5°C o sopra i 60°C.



USA ACQUA E CIBI SICURI

Gelati, acqua da bere, cubetti di ghiaccio e latte crudo si possono contaminare facilmente con microrganismi pericolosi o sostanze chimiche se sono prodotti con ingredienti contaminati. Nel dubbio evitateli.

Sbucciate la frutta e gli ortaggi se devono essere mangiati crudi. Evitate quelli con la buccia danneggiata perché si possono formare sostanze tossiche nei cibi guasti o ammuffiti.

La verdura tipo insalata può contenere microrganismi che è difficile eliminare col lavaggio; se hai dei dubbi sulle condizioni igieniche non consumarla.

Utilizzate, possibilmente, solo acqua in bottiglia controllando che il tappo non sia stato manomesso.

Se avete dei dubbi sulla sicurezza dell'acqua, fatela bollire per uccidere tutti i germi pericolosi presenti. Se non è possibile bollirla si possono usare dei disinfettanti a base di cloro/iodio.



Le bevande imbottigliate o comunque confezionate e chiuse ermeticamente sono solitamente sicure.