

Как не отравиться на отдыхе в отеле

О чем нужно помнить, чтобы от отпуска остались только приятные воспоминания.



Pixabay

Путешествовать становится все сложнее, однако лето – все равно пора отпусков, и люди вырываются из пыльных городов на море. Многие выбирают отели с питанием.

Чаще всего это подразумевает наличие «шведского стола» с обилием фруктов, разнообразных салатов, морепродуктов, алкоголя. Пищевое отравление в отпуске - далеко не редкое явление.

Причины развития пищевого отравления:

- Употребление небутилированной воды;
- Вынос продуктов в номер с последующим хранением вне холодильника;
- Употребление свежих овощей и фруктов, вымытых водой сомнительного происхождения;
- Употребление сырого мяса и морепродуктов.

Наиболее распространены следующие формы пищевых отравлений:

Инфекция, вызванная кишечной палочкой

Возбудитель – E. Coli, кишечная палочка

Симптомы включают: диарею (с кровью), тошноту и рвоту.

Продолжительность: около 2–3 дней.

Инкубационный период: болезнь обычно появляется через 3–4 дня после инфицирования, но она может достигать 9 дней.

Источник: передается через загрязненные пищевые продукты и воду.

Норовирусная инфекция

Возбудитель – Norovirus

Симптомы включают: диарею (с кровью), лихорадку и рвоту.

Продолжительность: обычно длится до 48 часов.

Период инкубации: приблизительно 24–48 часов.

Источник: зараженная пища и вода. Вирус легко передается от человека человеку.

Кампилобактериоз

Возбудитель – Campylobacter

Симптомы включают: тяжелую диарею (иногда с кровью), боли (спазмы) в желудке и рвоту.

Продолжительность: от 2 до 7 дней.

Период инкубации: приблизительно 2–5 дней.

Источник: инфицированное молоко и вода, мясо, птица и моллюски.

Сальмонеллез

Возбудитель – сальмонелла

Симптомы включают: диарею, лихорадку, сильные боли в животе и рвоту.

Продолжительность: от 4 дней до 3 недель.

Период инкубации: приблизительно от 6 часов до 5 дней (обычно от 12 до 72 часов).

Источник: сырые яйца, непастеризованное молоко и недоваренные птица и мясо.

Инфекция, вызванная бациллами

Возбудитель – Bacillus Cereus

Симптомы включают: тошноту, рвоту, спазмы в желудке, диарею и боль в животе.

Продолжительность: 24–36 часов.

Инкубационный период: через 6–15 часов после инфицирования.

Источник: загрязненная приготовленная пища, сушеные продукты и молочные продукты.

Меры профилактики пищевых отравлений во время отдыха:

1. Следите за чистотой рук.
2. Используйте бутилированную воду. Не стоит пить воду из-под крана.
3. Избегайте добавления льда в напитки.
4. Отдавайте предпочтение тщательно приготовленной пище, которая все еще горячая.
5. Избегайте употребления сырой пищи (мясо, рыба, моллюски). Сырая рыба и моллюски особенно опасны.
6. Избегайте блюд с мелко нарезанными ингредиентами, а также салатов и прочих блюд с майонезной заправкой и другими соусами.
7. Не употребляйте в пищу украшения с блюд.
8. Не ешьте блюда, внешний вид которых вызывает подозрения.

Планируя поездку, не забудьте собрать аптечку. Хорошего отдыха!

По материалам сайта «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» (<https://здоровое-питание.рф>)