

Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st. Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl; sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl



ZATRUCIA POKARMOWE



CHOROBY BRUDNYCH RĄK



opracowanie prezentacji: Agata Biernacka-Wojnikow,
Oddział Promocji Zdrowia

Warszawa, 2024

CZYM SĄ?

ZATRUCIA POKARMOWE

ZATRUCIA POKARMOWE POWSTAJĄ W WYNIKU NIEPRAWIDŁOWOŚCI W FUNKCJONOWANIU UKŁADU POKARMOWEGO, POCHODZĄCYCH ZE SPOŻYCIA POKARMU ZAKAŻONEGO BAKTERIAMI I DROBNOUSTROJAMI.

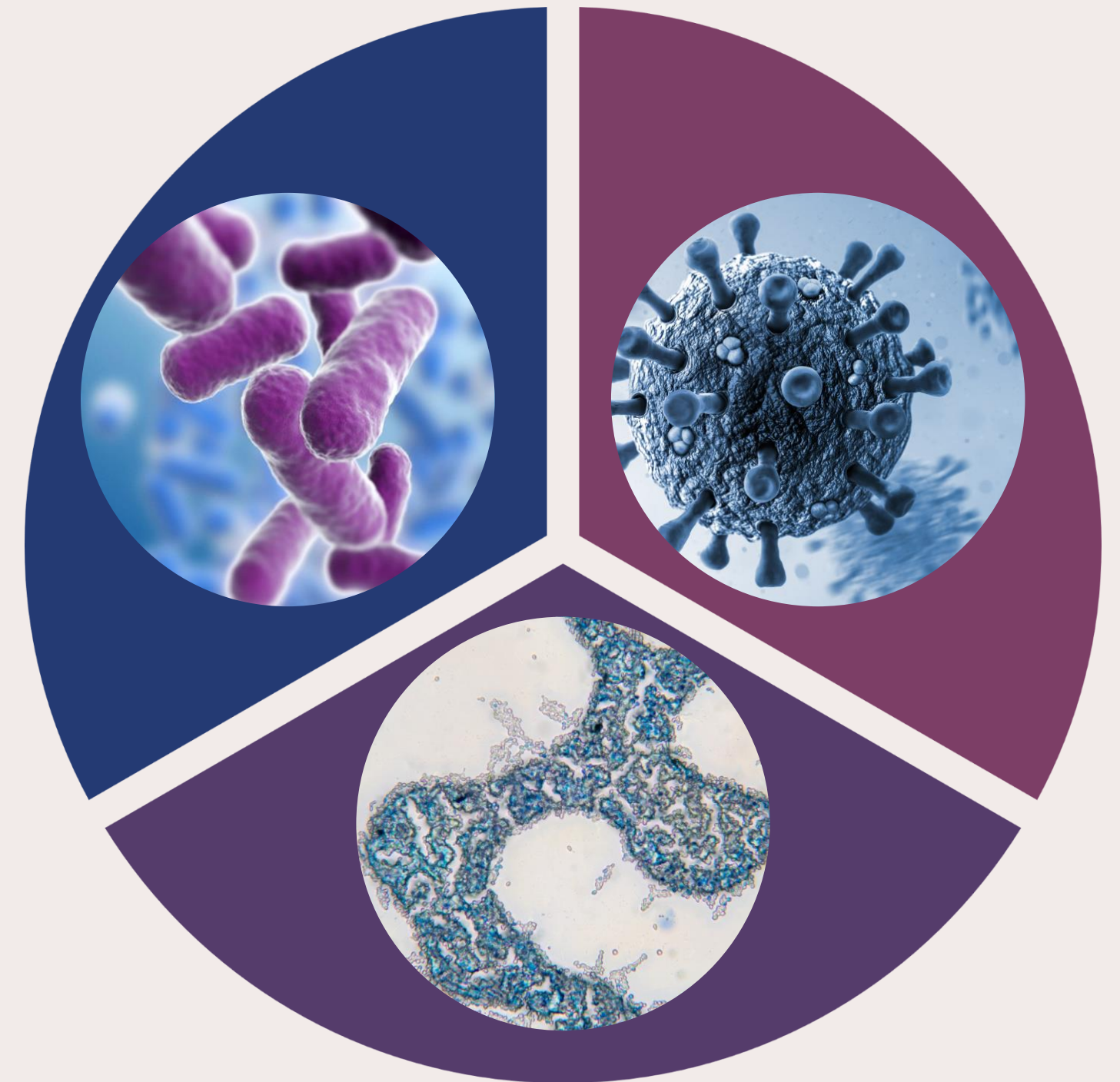
Zatruciom pokarmowym towarzyszy:

- **Ból brzucha,**
- **Wymioty,**
- **Biegunka,**



PRZYCZYNY ZATRUĆ POKARMOWYCH

- **BAKTERYJNE**
- **WIRUSOWE**
- **GRZYBICZE**



• BAKTERYJNE ZATRUCIA POKARMOWE

- PAŁECZKI SALMONELLA
Czynnikiem wywołującym schorzenie są często bakterie z rodzaju Salmonella. Głównym źródłem zakażenia jest spożycie zanieczyszczonych jaj, lodów, ciast z kremem ale również zakażonego mięsa i jego przetworów.
- CAMPYLOBACTER
Może znajdować się w surowym mięsie drobiowym, czerwonym mięsie, niepasteryzowanym mleku, nieprzegotowanej wodzie.
- ESCHERICHIA COLI
Do zakażenia dochodzi na skutek spożycia zanieczyszczonej wody, warzyw, owoców i innych produktów spożywczych.
- LASECZKI JADU KIEŁBASIANEGO
CLOSTRIDIUM BOTULINUM
Zatrucie jadem kiełbasianym jest szczególnie niebezpieczne. Wynika ono często ze spożycia pokarmów zanieczyszczonych toksyną botulinową. Do zatrucia może dojść po spożyciu zanieczyszczonych produktów takich jak: konserwy mięsne, rybne.

• WIRUSOWE ZATRUCIA POKARMOWE

Najczęściej wywoływane przez **rotawirusy**, **enterowirusy** oraz **norowirusy**. Przyczyną zakażenia może być zanieczyszczona woda lub żywność, ale również nie przestrzeganie higieny osobistej np. nie mycie rąk po skorzystaniu z toalety.

● NOROWIRUSY



Są bardzo zakaźne, do infekcji dochodzi przez kontakt z chorymi osobami, przedmiotami czy powierzchniami zanieczyszczonymi cząsteczkami wirusa. Źródłem zakażenia mogą być również świeże lub mrożone warzywa i owoce.

● ROTAWIRUSY



Rotawirusowe zakażenie przewodu pokarmowego charakteryzuje się wymiotami, wodnistą biegunką oraz gorączką. Zasadnicze znaczenie w przenoszeniu choroby ma higiena rąk.

- **GRZYBICZE ZATRUCIA POKARMOWE**



Do zatrucia grzybiczego dochodzi w wyniku spożywania żywności zanieczyszczonej toksynami grzybów (mykotoksynami). Najczęściej tego typu zatrucia występują przez spożycie pokarmu na którym znajduje się pleśń.

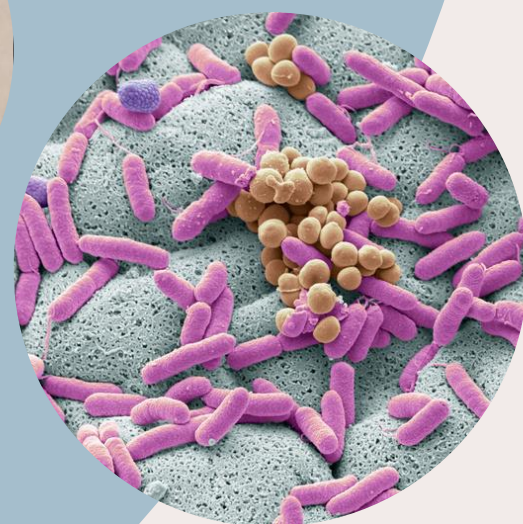
UWAGA!

**Jeśli na produkcie spożywczym wystąpi pleśń -
nie nadaje się do spożycia!**



JAK UNIKNAC ZACHOROWANIA?

- 01.** STARANNIE MYJ RĘCE KAŻDORAZOWO PO SKORZYSTANIU Z TOALETY, PRZED JEDZENIEM I PRZED PRZYGOTOWANIEM POSILKÓW.
- 02.** PRZECHOWUJ ŻYWNOSĆ W NISKIEJ TEMPERATURZE.
- 03.** STARANNIE MYJ JAJKA PRZED ROZBICIEM SKORUPKI.
- 04.** STARANNIE MYJ WARZYWA I OWOCE PRZED SPOŻYCIEM.
- 05.** CAŁKOWICIE ROZMRAŻAJ DRÓB, MIĘSO, RYBY PRZED OBRÓBKĄ TERMICZNĄ.
- 06.** NIE ZAMRAŻAJ WCZEŚNIEJ ROZMROŻONYCH PRODUKTÓW.
- 07.** UNIKAJ LODÓW I CIASTEK POCHODZĄCYCH OD NIEZNANYCH SPRZEDAWCÓW.
- 08.** PAMIĘTAJ O REGULARNEJ WYMIANIE ŚCIERCZEK I GĄBEK KUCHENNYCH.



JAK UNIKNAĆ ZATRUĆ POKARMOWYCH?

CAŁKOWICIE ROZMRAŻAJ
MIĘSO, RYBY PRZED
SMAŻENIEM,
PIECZENIEM CZY
GOTOWANIEM.

ZUPY, SOSY PRZED PODANIEM
ZAWSZE DOPROWADZAJ DO
WRZENIA.

PRODUKTY
WYMAGAJĄCE
OBRÓBK
TERMICZNEJ (MIĘSO,
OWOCE MORZA)
DOKŁADNIE GOTUJ.

PRZED PODANIEM MIĘSA
ZWRÓĆ UWAGĘ NA
KOLOR JEGO SOKU -
POWINIEN BYĆ JASNY, A
NIE RÓŻOWY.

MYJ I
WYPARZAJ
SUROWE
JAJA.



CHOROBY BRUDNYCH RĄK

wirusy przeziębienia i grypy

jaja glisty ludzkiej

jaja tasiemca

jaja owsików

gronkowce złociste

rotawirusy i norowirusy

wirusy żółtaczki pokarmowej

MYJ RĘCE! UNIKNIESZ CHORÓB

#WięcejWiemMniejChoruję



CHOROBY BRUDNYCH RĄK

Codziennie dotykamy rękoma wielu rzeczy, na których żyją drobnoustroje. W efekcie przenosimy je na siebie i zarażamy się wieloma groźnymi chorobami.

Choroby brudnych rąk dotyczą chorób przewodu pokarmowego wywołanych przez bakterie, wirusy i pasożyty, które przedostały się do organizmu ludzkiego, na skutek niewłaściwej higieny rąk.

PAMIĘTAJ!

Jeśli nie myjesz rąk, szkodzisz nie tylko sobie, ale i innym. Rękami dotykasz wspólnych przedmiotów, takich jak klamki czy poręcze, wówczas zarazki rozprzestrzeniają się na innych.



- **WZW TYPU A**

Wirusowe zapalenie wątroby typu A potocznie nazywane „żółtaczką” lub „żółtaczką pokarmową” jest chorobą o ostrym przebiegu, szczególnie ciężkim u osób dorosłych. Wywołana jest przez wirus zapalenia wątroby typu A (HAV).

Do zakażenia wirusem może dojść przez:

- kontakt bezpośredni z zakażonym człowiekiem (np. przeniesienie wirusa poprzez nieumyte ręce),
- spożycie skażonego pożywienia (np. niemytych owoców),
- spożywanie surowych owoców morza, zwłaszcza skorupiaków i ostryg,
- picie skażonej wody, także w postaci kostek lodu,
- nieprzestrzeganie ogólnych zasad higieny (szczególnie w miejscach publicznych i po wyjściu z toalety).



- **WZW TYPU A**

OBJAWY:

- objawy grypopodobne (w pierwszym okresie),
- objawy ze strony układu pokarmowego, np. odbijanie, zgaga, nudności, wzdęcia, uczucie wczesnej sytości,
- żółtaczka (czyli zażółcenie skóry, białkówki oczu czy błon śluzowych, ciemny mocz).

JAK MOŻEMY UCHRONIĆ SIĘ PRZED WZW A?

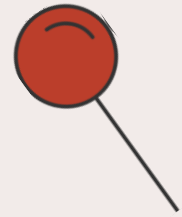
- dbaj o higienę osobistą (częste mycie rąk),
- spożywaj produkty wcześniej poddane obróbce termicznej, wybieraj wodę butelkowaną, przegotowaną.
- zaszczep się przeciwko WZW A.



JAK MYĆ RĘCE



ZMOCZ RĘCE WODĄ.



NABIERZ WYSTARCZAJĄCĄ ILOŚĆ MYDŁA.



NIE POMIJAJ ŻADNEGO ETAPU MYCIA RĄK. ZWRÓĆ UWAGĘ NA GRAFIKĘ OBOK.



PAMIĘTAJ O PRZESTRZENIACH MIĘDZY PALCAMI, KCIUKACH I NADGARSTKACH.



DOKŁADNIE OPŁUCZ DŁONIE Z MYDŁA I WYTRZYJ DO SUCHA JEDNORAZOWYM RĘCZNIKIEM.



MYJ RĘCE OKOŁO 30 SEKUND.

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



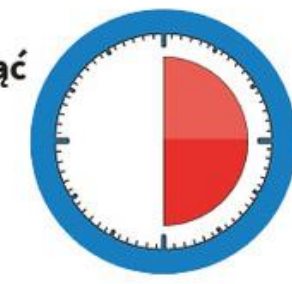
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



Całkowity czas: 30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



**PODSTAWOWE
ZASADY
HIGIENICZNE :**

NAJWAŻNIEJSZA ZASADA - CZĘSTO MYJ RĘCE!

JEŚLI NIE MASZ W POBLIŻU ŁAZIENKI SKORZYSTAJ Z
ODPOWIEDNIEGO ŚRODKA DO DEZYNFEKCJI RĄK NA BAZIE
ALKOHOLU.

UNIKAJ NADMIERNEGO DOTYKANIA TWARZY RĘKOMA.

UNIKAJ DOTYKANIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE MIAŁY KONTAKT
Z INNYMI OSOBAMI.

PODCZAS KICHANIA/KASŁANIA ZASŁANIAJ USTA
CHUSTECZKĄ LUB WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ ŁOKCIA.

Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w m.st.
Warszawie,
ul Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; tel: 22 310 79 00;
email: kancelaria.psse.warszawa@sanepid.gov.pl;
sekretariat.psse.warszawa@sanepid.gov.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul Cyrulików 35;
tel: 22 311 80 07-09;
email: ozp.psse.warszawa@sanepid.gov.pl

