

Se apropie perioada celui mai cald anotimp — vara, când se creează condiții favorabile de dezvoltare a microbilor patogeni și de răspândire a bolilor diareice acute (BDA).

Ce sunt bolile diareice acute (BDA)?

Bolile diareice acute – sunt boli provocate de bacterii și virusuri, care se transmit omului sănătos prin apă, produse alimentare și diferite obiecte contaminate.

Acest grup de maladii prezintă o problemă majoră de sănătate publică, atât prin frecvența înaltă, cât și prin manifestările clinice grave.

Situația sanitaro-epidemiologică la acest grup de maladii se menține încordată și necesită efectuarea măsurilor de profilaxie a bolilor diareice acute, intoxicațiilor alimentare și holerei.

Semnele de boală comune a BDA sunt:

slăbiciune generală, grețuri, vărsături, pierderea poftei de mâncare, dureri în abdomen (burtă), diaree (scaun lichid, frecvent de la 3 până la 20 ori în zi), temperatură înaltă (febră până la 40C), frisoane, dureri de cap, amețeli, discomfort fizic, epuizare. Dacă aveți aceste simptome sau numai o parte din ele adresați-vă obligatoriu medicului de familie. Cazurile depistate din timp și bine tratate sunt de scurtă durată, cele neglijate se pot prelungi, devenind cronice.

Metodele de prevenire sunt simple și la îndemâna oricui.

Folosiți apă potabilă din surse sigure;

Folosiți doar apă fiartă și răcită sau îmbuteliată;

Spălați fructele și legumele ce se folosesc în alimentare fără prelucrare termică cu apă fiartă sau curgătoare;

Evitați scăldatul și pescuitul în bazinele acvatice în zonele inundate;

Nu folosiți apele provenite din inundații la spălarea mâinilor, fructelor, legumelor;

Spălați-vă pe mâini cu săpun după ce frecvențați viceul, înainte de luarea mesei, înainte de a prepara bucatele și foarte des în timpul preparării bucatelor;

Spălați și dezinfecțați toate suprafețele și vesela utilizată la prepararea bucatelor de fiecare dată când le folosiți;

Protejați bucătăria și zonele de gătit împotriva insectelor, rozătoarelor și animalelor;

Separați carnea crudă și peștele de celelalte alimente;

Folosiți cuțite și tocătoare separate pentru alimentele crude și cele bucatele gata;

Gătiți alimentele cât mai bine, în special carnea și ouăle;

Nu procurați produse ușor alterabile (lactate, carne, pește, patiserie) de la realizatori particulari din străzi și piețe stihionice;

Procurați produse alimentare proaspete numai din locurile sigure, unde e permisă vânzarea, verificați termenul de valabilitate;

Preparați bucatele pentru copii, imediat înainte de consum;

Nu lăsați bucatele gătite la temperatura camerei mai mult de 2 ore și nu reîncălziți alimentele gătite la o temperatură mai joasă de 60C;

Păstrați produsele alimentare la o temperatură nu mai mare de + 5C;

Nu păstrați alimentele timp îndelungat, nici chiar în frigider;

Nu consumați produse alimentare cu termenul de valabilitate expirat.