

# Prevence onemocnění z potravin při cestách do subtropických a tropických oblastí

V 90. letech dosáhla turistika v České republice značného rozkvětu. Počet občanů, kteří odjíždějí služebně nebo soukromě na dovolenou či za poznáním do subtropických krajů, každým rokem roste. Občané již nejezdí pouze do Chorvatska, Řecka, Itálie, Španělska, Turecka a Tuniska. Jsou i takoví, kteří tráví dovolenou v Thajsku, Mexiku, Dominikánské republice či jiných exotických zemích světa. Pobyt v těchto zemích však může přinášet vedle zajímavých zážitků i různá zdravotní nebezpečí, např. onemocnění z potravin. Tato onemocnění hrozí zejména v zemích s nízkou hygienickou úrovní. V oblastech subtropů a tropů se můžeme setkat s celou řadou alimentárních onemocnění (onemocnění z potravin): s průjmy cestovatelů, amébovou úplavicí, hepatitidou A a E, parazitárními infekcemi, úplavicí, cholerou, břišním tyfem atd..

## Co udělat před cestou?

- Před cestou do exotických subtropických a tropických zemí se včas informujte, např. v očkovacích střediscích zdravotních ústavů, o aktuálním nebezpečí infekcí v těchto oblastech o možnosti provedení doporučeného preventivního očkování. Poradenské služby nabízejí i odborní lékaři na klinice geografické medicíny FN na Královských Vinohradech nebo v Centru cestovní medicíny v Praze. Lékaři Vám poradí, jaké léky je nutno brát sebou.
- Informujte se v cestovní kanceláři, se kterou se chcete zúčastnit zájezdu, o možnostech stravování, o dostupnosti zdravotně nezávadné vody a o dalších možných nebezpečích, které na vás mohou v místě pobytu čekat.
- Využijte zkušeností a rad kolegů a známých, kteří uvedené exotické země navštívili.

## DESETERO RAD K PREVENCI ONEMOCNĚNÍ Z POTRAVIN

### 1. PITÍ VODY A NÁPOJŮ

Při denním pitném režimu 3l vody na osobu by měl vypít účastník zájezdu či expedice při desetidenním pobytu 30l tekutin!

- Pijte vodu a ostatní nápoje pouze v originálním balení s nepoškozeným uzávěrem!
- Kávu a čaj připravujte po dostatečném převaření vody ( minimálně 10 min.). V horských oblastech musí být doba varu vzhledem k nadmořské výšce a k tlakovým poměrům prodloužena, protože voda zde vře při teplotě nižší než 100°C.
- Nepoužívejte led do nápojů, připravený z vody neznámého původu. Používejte pouze led připravený z nezávadné vody, např. z balené vody, v plastovém tvořítku ledových kostek na jedno použití.
- Pro případ nouze při nedostupnosti zdravotně nezávadné vody s sebou vezměte dezinfekční tablety. Informace a prodej dezinfekčních přípravků zabezpečují vybrané lékárny a očkovací centra Zdravotních ústavů.

### 2. KONZUMACE OVOCE A ZELENINY

- Jezte ovoce a zeleninu pouze po důkladném omytí pitnou vodou
- V některých zemích Afriky, Jižní Ameriky a Asie se syrová zelenina nedoporučuje jíst!
- Jezte pokud možno ovoce ve slupce, které lze oloupat. Jiný druh ovoce konzumujte jen po důkladném omytí pitnou vodou, zdravotně nezávadnou vodou.( even. převařenou)
- Nekonzumujte zaplesnivělé, nahnilé ovoce a zeleninu, protože vysoká relativní vlhkost a teplota v oblastech tropů a subtropů umožňují růst toxinogenních plísní a produkci mykotoxinů.
- Nekonzumujte exotické ovoce a zeleninu, které neznáte.

### 3. KONZUMACE MLÉKA A MLÉČNÝCH VÝROBKŮ

- Nepoužívejte nepasterizované ( tepelně neošetřené) mléko a sýry z neznámého zdroje.
- Pijte pouze balené, tepelně ošetřené mléko ( např. tetra pack).

#### **4. KONZUMACE ZMRZLIN A MRAŽENÝCH KRÉMŮ**

- V zemích s nízkým hygienickým standardem nejezte zmrzliny, pouze balené mražené krémy průmyslově vyráběné.

#### **5. DEZINFEKCE CHLADNIČKY A KUCHYŇSKÉHO NÁDOBÍ**

- Po příjezdu do ubytovacího zařízení proveďte důkladnou očistu a dezinfekci chladničky, než do ní uložíte přivezené nebo nakoupené potraviny.
- Podobně proveďte očistu kuchyňského nádobí a pracovních ploch, které budete používat.

#### **6. OCHRANA PŘIPRAVENÝCH POKRMŮ**

- Základním pravidlem při přípravě pokrmů v exotických zemích je doporučení Světové zdravotní organizace (WHO) : „Převařte to, upečte to, oloupejte to, nebo to nechte být“.
- Pokrmy po přípravě ihned zkonzumujte.
- V případě, že připravený pokrm ihned nesníte, zchlaďte ho, např. ve vodě, a umístěte co nejdříve do chladničky, jinak se může stát živnou půdou pro růst řady patogenních mikroorganismů a plísní.
- Zabraňte létajícímu hmyzu v kontaktu s připraveným pokrmem. Mouchy, které mají přístup k lidským exkrementům z nehygienických toalet, pak mohou být zdrojem sekundární kontaminace ( osídlení) pokrmů patogeny

#### **7. KONZUMACE POKRMŮ**

- Nekonzumujte pokrmy, které nebyly dostatečně tepelně opracovány.
- Vyvarujte se konzumace pokrmů ze syrového masa, např. tatarského bifteku nebo jiných místních specialit
- Vyvarujte se konzumace syrových nebo jen částečně vařených „plodů moře“ ( např. ústřic).
- Vyvarujte se konzumace vlastnoručně naložených ryb a mlžů, které neznáte ( některé druhy ryb a mlžů mohou být toxické i po řádném uvaření).
- V zemích s nízkým hygienickým standardem ( např. v zemích Afriky, jižní Ameriky, Asie) se nedoporučuje kupovat od pouličních prodavačů potraviny a pokrmy!!!! Hygiena přípravy i balení pokrmů je v těchto zemích většinou velmi primitivní. Osobní hygiena prodavačů je minimální a nesplňuje nezákladnější hygienické požadavky ( prodavači často nemají přístup k vodě na mytí a na WC)

#### **8. NÁVŠTĚVA RESTAURACÍ**

- Vybírejte si pro stravování restaurace a taverny podle hygienické úrovně ( čistoty stolů, skla, pořádku v restauraci a kuchyni, spokojenosti odcházejících hostů) a při obhlídce restaurace si zmapujte také časová období , kdy je, a kdy není restaurace přeplněna hosty.
- Pokrm před spotřebou také smyslově vyhodnoťte, zejména čichem. Při sebemenším zápachu nebo podezření, že byl pokrm vyroben ze zkažené potraviny ho v žádném případě nejezte.
- Nejezte hodně kořeněná jídla, např. čili kořením, protože Středoevropané nejsou na takové pokrmy zvyklí a po jejich konzumaci může dojít k trávicím potížím.

#### **9. NÁVŠTĚVA RYCHLÉHO OBČERSTVENÍ**

- Obdobně se chovejte, jestliže si chcete zajít na rychlé občerstvení, např. gyros v kukuřičné placce.
- Navštivte příslušnou restauraci rychlého občerstvení v době, kdy není přeplněna hosty.
- Orientujte se opět podle hygienické úrovně a spokojenosti hostů.

#### **10. OSOBNÍ HYGIENA**

- Dodržujte obecné hygienické zásady
- Vyvarujte se používání společných ručníků na WC. K utírání rukou používejte, pokud možno, papírové jednorázové ručníky.
- K čištění zubů používejte pitnou, zdravotně nezávadnou vodu.

Budete-li se řídit uvedenými doporučeními, předejdete tak nebezpečí vzniku onemocnění z potravin a ochráníte své zdraví i zdraví vaší rodiny, přátel a kolegů. Nic pak nebude bránit tomu, abyste mohli prožít skvělou dovolenou či bezproblémový pracovní pobyt.