

BEZPIECZEŃSTWO SANITARNO-HIGIENICZNE PODRÓŻY
ORAZ ZAGADNIENIA DOT. ZDROWIA PUBLICZNEGO
W TRAKCIE ORGANIZACJI IMPREZ MASOWYCH

Uczestnicząc w imprezach masowych, takich jak np. Mistrzostwa Europy w Piłce Nożnej UEFA EURO 2012, jesteś narażony na wiele zagrożeń zdrowotnych.

Aby temu zapobiegać, przestrzegaj następujących zasad bezpieczeństwa sanitarno-higienicznego:

- myj często ręce wodą z mydłem!
 - przed podróżą zaopatr się w higieniczny żel do rąk lub zapas jednorazowych chusteczek nasyconych roztworem alkoholu!
 - w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową!
 - w środkach transportu zbiorowego i miejscach użytku publicznego unikaj niepotrzebnego dotykania powierzchni i elementów wyposażenia!
 - unikaj dłuższego przebywania w zamkniętych, niewietrzonych pomieszczeniach wraz z dużą liczbą osób!
 - unikaj wspólnego picia z jednej butelki i wspólnego spożywania pokarmów!
 - jeśli masz rany lub otarcia skóry, dokładnie zabezpiecz je opatrunkiem!
 - nie pożyczaj i nie korzystaj z cudzych przedmiotów osobistego użytku np. szczotki do włosów, grzebienia, szczoteczki do zębów, цаłek do paznokci, butów, bielizny, ręczników!
 - pamiętaj o dokładnym umyciu żywności (np. owoce, warzywa) przed spożyciem!
 - spożywaj żywność po uprzednim poddaniu jej obróbce termicznej (np. gotowanie, smażenie, pieczenie)!
 - zwracaj uwagę na datę przydatności kupowanych w sklepie produktów żywnościowych!
 - w przypadku zaobserwowania w konserwie (np. mięsnej, warzywnej) wybruszonego wieczka, co wskazuje na psucie się żywności, odstęp od jedzenia jej zawartości!
 - unikaj spożywania pokarmów i picia napojów w miejscach, co do których nie ma pewności, że żywność tam została przygotowana z zachowaniem zasad bezpieczeństwa zdrowotnego! np. z ulicznych straganów!
 - unikaj spożywania alkoholu!
 - nie podejmuj kontaktów seksualnych pod wpływem alkoholu!
 - pamiętaj, że w Polsce obowiązuje zakaz palenia tytoniu w miejscach publicznych! Palenie tytoniu – zarówno czynne, jak i bierne – jest przyczyną wielu chorób, w tym najgroźniejszych nowotworów!
 - pamiętaj, że używanie narkotyków może spowodować poważne szkody zdrowotne i zwiększyć skłonność do podejmowania ryzykownych zachowań! Miej na uwadze fakt, że posiadanie narkotyków jest w Polsce nielegalne i karalne! Aby uzyskać więcej informacji, wejdź na stronę www.narkomania.org.pl lub zadzwoń do ogólnopolskiego telefonu zaufania - **801 199 990**.
 - unikaj przypadkowych kontaktów seksualnych! Nowy partner może być zakażony HIV! Prezerwatywa zmniejsza ryzyko zakażenia HIV. Alkohol, narkotyki i inne środki psychoaktywne, powodujące ryzykowne zachowania, zwiększają ryzyko zakażenia HIV. Aby uzyskać więcej informacji, wejdź na stronę www.aids.gov.pl lub zadzwoń do Telefonu Zaufania HIV/AIDS – **22 692 82 26, 801 888 448** (płatne za pierwszą minutę połączenia).
- **Zwracaj uwagę innym jeśli zauważyłeś, że nie przestrzegają ww. zasad!**

2. Najczęstsze zakażenia i choroby zakaźne, na które mogą być narażeni turyści:

Choroba	Okres wylegania (czas od chwili wniknięcia drobnoustroju do organizmu do wystąpienia pierwszych objawów choroby)	Objawy	Drogi szerzenia (sposób, w jaki może dojść do wniknięcia drobnoustroju do organizmu)	Możliwe sposoby zapobiegania
Dur brzuszny	10 - 14 dni	Pogorszenie samopoczucia, stany podgorączkowe, bóle głowy, bóle mięśniowe, zaparcia, język suchy pokryty brunatnym nalotem, wysypka na skórze tułowia.	Spożycie zanieczyszczonej wody i żywności, w szczególności mleka i jego przetworów	Przestrzeganie zasad higieny żywności i żywienia oraz higieny rąk
Salmonelozy	8 -12 godzin	bóle brzucha, gorączka, biegunka, nudności, wymioty	Spożycie żywności zanieczyszczonej drobnoustrojami lub ich toksynami (w szczególności surowe jaja, mięso, mleko)	Przestrzeganie zasad higieny żywności i żywienia oraz higieny rąk, unikanie spożycia surowych, niedogotowanych lub niedosmażonych jaj, mięsa i surowego mleka
Czerwonka bakteryjna	2 - 5 dni	kurczowe bóle brzucha, bolesne parcie na stolec, śluzowe wypróżnienia lub z domieszką krwi, gorączka, czasem nudności i wymioty	Najczęściej przez brudne ręce lub przedmioty zanieczyszczone kałem osoby chorej	Przestrzeganie zasad higieny rąk oraz zasad higieny żywności i żywienia
Wirusowe zapalenie wątroby typu A	15 -50 dni	żółtaczką (zażółcenie skóry i/lub błon śluzowych), bóle brzucha, brak apetytu, osłabienie	Spożycie zanieczyszczonej żywności oraz wody, brudne ręce	Przestrzeganie zasad higieny rąk oraz zasad higieny żywności i żywienia.
Wirusowe zakażenia pokarmowe (<i>Norowirusy, Rotawirusy</i>)	24 - 72 godzin	Norowirusy - nudności, wymioty, bóle brzucha, wodnista biegunka, pogorszenie samopoczucia, bóle głowy i mięśni, dreszcze Rotawirusy – wodnista biegunka z obecnością śluzu, wymioty, gorączka, czasem objawy wskazujące na infekcje dróg oddechowych	Brudne ręce lub przez zanieczyszczone przez chorego przedmioty i powietrznie Spożycie żywności lub wody zanieczyszczonej wirusami Wdychanie cząstek wirusa unoszących się w powietrzu, powstałych np. z wymiocin osoby chorej	Przestrzeganie zasad higieny rąk oraz zasad higieny żywności i żywienia

<p>Pasożytnicze zakażenia pokarmowe np. ameboza, giardioza (pasożyty przewodnika pokarmowego <i>Entamoeba histolytica</i> i <i>Giardia intestinalis</i>)</p>	<p>Ameboza: 8 dni - 1 miesiąc</p> <p>Giardioza: 9 - 15 dni</p>	<p>Ameboza – ból brzucha, wzdęcia, luźne stolce, czasem z domieszką krwi i śluzu, stan podgorączkowy</p> <p>Giardioza – ból brzucha, wzdęcia, biegunka, gorączka, czasem żółtaczka, nudności, upośledzony apetyt</p>	<p>małe dzieci, osoby osłabione innymi chorobami</p> <p>Spożycie zanieczyszczonej cystami pasożytów wody oraz żywności, brudne ręce</p> <p>Spożycie zanieczyszczonej cystami pasożytów wody oraz żywności, brudne ręce</p>	<p>Przestrzeganie zasad higieny rąk oraz zasad higieny żywności i żywienia, w szczególności picie przegotowanej wody</p> <p>Przestrzeganie zasad higieny rąk oraz zasad higieny żywności i żywienia, w szczególności picie przegotowanej wody</p>
<p>Zatrucie jadem kiełbasianym</p>	<p>zwykle 18 -36 godzin</p>	<p>uczucie zmęczenia, suchość w ustach, wymioty, biegunka lub zaparcia, zaburzenia widzenia, zaburzenia polykania, trudności w mówieniu, symetryczne porażenie wiotkie wszystkich mięśni szkieletowych postępujące od górnych partii ku dołowi</p>	<p>Spożycie zanieczyszczonej toksyną botulinową pokarmów niewłaściwie konserwowanych czy pasteryzowanych (np. zepsutych przetworów mięsnych - kiełbasa, peklowane mięso, konserwy oraz inne typy weków)</p> <p>Źródłem zakażenia mogą być również warzywa takie jak: zielony groszek, kukurydza, oliwki, grzyby, szpinak, buraki a także mięso ryb.</p>	<p>Dbałość o higienę przygotowania konserw w warunkach domowych</p> <p>Prowadzenie właściwej obróbki termicznej żywności konserwowanej (np. dogotowanie, dosmażenie)</p> <p>Właściwe przechowywanie żywności konserwowanej (warunki chłodnicze)</p> <p>W przypadku uwypuklenia wieczka- nie spożywanie zawartości konserwy i natychmiastowe jej zniszczenie</p> <p>Przestrzeganie higieny przygotowywania posiłków</p>
<p>Tężec</p>	<p>zazwyczaj 3 - 21 dni, średnio ok. 10 dni</p>	<p>pogorszenie samopoczucia, mrowienia/drętwienia w miejscu zranienia, szczękościsk, wzmożone napięcie mięśniowe, drgawki</p>	<p>Zanieczyszczenie rany (nawet drobnej) lub otarć naskórka ziemią, kurzem lub ciałem obcym skażonym zarodnikami tężca, zranienie się przedmiotem zanieczyszczonym ziemią</p>	<p>Zabezpieczenie otarć, ran skóry opatrunkiem</p> <p>W przypadku zanieczyszczenia - oczyszczenie i zaopatrzenie rany przez lekarza</p>
<p>Zgorzel gazowa</p>	<p>zazwyczaj 1- 4 dni</p>	<p>silny ból w miejscu zranienia, szybko narastający obrzęk i brunatne zabarwienie skóry, wydzielina z rany obfita, mętna i brunatna wraz z ewentualnymi pęcherzykami powietrza, charakterystyczne trzeszczenie rany, gorączka</p>	<p>Zanieczyszczenie rany (nawet drobnej) lub otarć naskórka ziemią, kurzem lub ciałem obcym skażonym zarodnikami zgorzeli, zranienie się przedmiotem zanieczyszczonym ziemią</p>	<p>Zabezpieczenie otarć, ran skóry opatrunkiem</p> <p>W przypadku zanieczyszczenia - oczyszczenie i zaopatrzenie rany przez lekarza</p>

<p>Inwazyjna choroba meningokokowa</p>	<p>2 - 10 dni, najczęściej 3 - 4 dni</p>	<p>gorączka, ból gardła, złe samopoczucie, tklliwość i bolesność mięśni oraz stawów, światłowstręt, wymioty, sztywność karku, dżgawki, wysypka wybroczynowa, choroba może przebiegać gwałtownie</p>	<p>zakażenie drogą kropelkową, bezpośredni bardzo bliski i długotrwały kontakt z wydzieliną gardła nosiciela lub chorego (w powietrzu, którym oddychamy w pomieszczeniu niewietrzonym)</p>	<p>Przestrzeganie zasad higieny osobistej, w szczególności: unikanie wspólnego picia z jednej butelki i wspólnego spożywania pokarmów, unikanie dzielenia się z innymi osobami papierosem, w miarę możliwości unikanie bliskiego kontaktu „twarz w twarz” z innymi podróżnymi, oraz unikanie dłuższego przebywania w zamkniętych, niewietrzonych pomieszczeniach wraz z dużą liczbą osób</p>
<p>Choroby przenoszone drogą płciową</p>	<p>Do kilku lat</p>	<p>HIV/AIDS – to zespól nabytego upośledzenia odporności. Zespól objawów chorobowych jest niejednorodny</p> <p>Kiła, rzeżączka, chlamydie – ból, swędzenie, zaczerwienienie, obrzęk narządów rodnych, bolesność przy oddawaniu moczu, powiększenie pachwinowych węzłów chłonnych</p>	<p>Ryzykowne kontakty seksualne, zakażona krew i preparaty krwiopochodne</p> <p>Ryzykowne kontakty seksualne, u kobiet możliwe zarażenie przez używanie wspólnych ręczników, gąbek.</p>	<p>Unikanie ryzykownych zachowań takich jak przypadkowe kontakty seksualne, czy też korzystanie z jednej strzykawki (lub innych aplikatorów) przez osoby używające środki psychoaktywne</p> <p>Unikanie ryzykownych zachowań jak przypadkowe kontakty seksualne, przestrzeganie zasad higieny osobistej i czystości indywidualnych przyborów toaletowych</p>

Pamiętaj:

- **W sytuacji wystąpienia niepokojących Cię objawów chorobowych, należy natychmiast zgłosić się do lekarza!**