

Тровање храном Foodborne Disease

Шта је тровање храном ?

Болест изазвана храном (или тровање храном) јавља се као резултат конзумирања контаминиране хране или пића. Тровање храном је врло честа појава са око 5,4 милиона случајева годишње у Аустралији.

Три су главна типа узрока тровања храном: бактерије, вируси или токсини у храни (који настају природним путем или су унети у храну).

Тровање храном може бити изазвано било којом врстом јела, без обзира на то да ли су у питању јела индустријски произведена, припремљена код куће, у школи или локалној сампослузи, бифеу са готовим јелима или у ресторану. Опасност од тровања храном се може спречити правилним чувањем и припремањем намирница.

Који су узроци и симптоми тровања храном?

Услед узимања неисправне хране може се јавити неколико болести са различитим симптомима.

Најчешћи узроци су :

- бактерије као што су салмонела *Salmonella*, кампилобактерија *Campylobacter* и листерија *Listeria* ;
- вируси као што су, на пример, норовирус *Norovirus* и хепатитис А;
- токсини, на пример, отровне материје изазване бактеријама као што су златна стафилокока *Staphylococcus aureus* или бацил *Bacillus cereus*, и *ciguatoxin*.

Симптоми ће се разликовати, у зависности од узрочника који је изазвао тровање. Они могу укључивати следеће: пролив, повраћање, мучнину, болове у стомаку и температуру. Остали симптоми су главобоља, жутица и утрнулост. Симптоми се могу јавити одмах после неколико сати или после неколико дана по уношењу хране, а чак и кад је овај период инкубације дужи, симптоми обично трају неколико дана, а понекад и дуже.

Ко је изложен ризику?

Опасност од тровања храном прети свима. Међутим, ризик од озбиљног обољења већи је када су у питању:

- мала деца;
- старији људи;
- људи са ослабљеним имунитетом;
- труднице.

Како се лечи тровање храном?

Код неких симптоми су благи и они се брзо опорављају. Они који имају пролив или повраћају треба да остану код куће и изостану са посла/из школе и пију доста течности. Лица којима прети опасност од дехидрације, као што су мала деца и старији, треба на време да се обрате лекару. Антибиотици обично нису потребни, изузев у случају компликација.

Како се тровање храном може спречити?

Хигијена

После коришћења тоалета, промене пелена или пре јела и пре припремања хране, оперите руке сапуном, држећи их испод чесме најмање 15 секунди и обришите их чистим пешкиром. Особе које имају симптоме тровања храном не смеју припремати храну за друге.

Контрола температуре

Ако се намирнице не чувају на одговарајућој температури, могу се размножити бактерије које изазивају тровање храном, а којима погодују температуре између 5 и 60 степени Целзиусових. Примените следеће мере предострожности:

- температура у фрижидеру не сме бити изнад 5 степени Целзиусових, а струјање ваздуха унутар фрижидера мора бити несметано како би се обезбедила равномерна температура у свим његовим деловима;
- врућа храна мора се држати на температури изнад 60 степени Целзиусових;
- подгрејавана храна се мора брзо подгрејати тако да температура у свим деловима достигне 75 степени Целзиусових;
- смрзнута храна мора се одмрзавати или у фрижидеру или у микроталасној пећници. Што дуже будете оставили сирове намирнице на собној температури брже ће се размножавати бактерије и омогућити стварање токсина;
- да би се уништиле све бактерије у храни она мора бити добро скувана.

Чување хране

Сирово месо, риба, пилетина и сирово поврће садрже велики број бактерија и ако се пажљиво не чувају могу да загаде већ припремљену храну. Да би се то спречило потребно је урадити следеће:

- сирове намирнице треба остављати у фрижидер покривене или у затвореној кутији и то испод хране која је већ припремљена, како би се спречило да делови хране или сокови од меса падају или цуре на друге намирнице;
- храна се мора покрити пре стављања у фрижидер, замрзивач или оставу како би се заштитила од контаминације;
- руке се морају опрати одмах после додиривања сирове хране као и пре руковања куваним или готовим намирницама;
- за спремање сирове и готове хране треба користити засебне даске за сецкање и засебан прибор. Ако користите исту даску за сецкање, добро је оперите у топлој сапуници пре поновне употребе;
- добро оперите сирово поврће пре припреме и служења;
- намирнице треба држати далеко од отровних хемикалија, средстава за уништавање инсеката, препарата за чишћење итд.
- крпе за брисање суђа не смеју се користити за брисање руку или пребрисавање кухињских површина. Кухињске крпе морају се редовно прати и сушити;

- сунђери за прање судова се морају редовно дезинфиковати или мењати.

Ако имате било каквих сумњи у погледу квалитета и сигурности појединих намирница, следите стару пословицу 'Ако сумњате, баците!' 'If in doubt, throw it out'.

Даља обавештења - Регионалне здравствене службе у Новом Јужном Велсу **Public Health Units in NSW**

За детаљнија обавештења обратите се свом лекару, локалној здравственој служби local public health unit или здравственом центру community health centre- бројеве телефона потражите под NSW Government на почетку телефонског именика White Pages.

Metropolitan Areas

| | |
|----------------------|-----------|
| Central Sydney | 9515 3180 |
| South Eastern Sydney | 9382 8333 |
| Northern Sydney | 9477 9400 |
| South Western Sydney | 9828 5944 |
| Western Sydney | 9840 3603 |
| Wentworth | 4734 2022 |

Rural Areas

| | |
|-----------------|----------------|
| Central Coast | 4349 4845 |
| Mid North Coast | 6588 2750 |
| Mid Western | 6339 5548 |
| Hunter | 4924 6477 |
| Illawarra | 4255 2200 |
| New England | 6766 2288 |
| Northern Rivers | 6620 7500 |
| Macquarie | 6841 2216 |
| Southern | 4827 3428 |
| Greater Murray | 6021 4799 |
| Far West | (08) 8080 1499 |

NSW Department of Health

73 Miller Street
North Sydney NSW 2059
Tel. (02) 9391 9000
Fax. (02) 9391 9101
TTY. (02) 9391 9900

Интернет сајт Новог Јужног Велса са здравственим садржајем
NSW Health website
www.health.nsw.gov.au