

## **MISURE PER LA PREVENZIONE DELLE INFEZIONI TRASMESSE DA ALIMENTI e/o ACQUA**

*Nella maggior parte dei paesi caldi e/o tropicali le malattie di origine alimentare sono un importante problema. La così detta “diarrea del viaggiatore” colpisce dal 20% al 50% di tutti i viaggiatori; tra tutte le malattie a così detta “trasmissione oro – fecale” si ricordano in particolare:*

- **EPATITE A**
- **FEBBRE TIFOIDE**
- **COLERA**

*Siccome le fonti più comuni di queste infezioni sono cibo e bevande contaminati, la migliore protezione consiste in un'accurata scelta e preparazione degli alimenti.*

*Bisogna ricordare che spesso la presenza di microrganismi pericolosi non è evidente: gli alimenti contaminati, infatti, possono mantenere le loro solite caratteristiche di colore, odore e sapore.*

*Consumare un alimento solo perché ha un bell'aspetto non è di per sé garanzia di cibo sano e non è sufficiente ad evitare il rischio di infezioni per chi lo ingerisce.*

### **SUGGERIMENTI**

- ❖ **BERE** : - acqua minerale di sicura provenienza (imbottigliata e stappata al momento): **IN MOLTI PAESI NON C'È ACQUA POTABILE!**
  - tè e caffè appena preparati,
  - bibite, birra, vino, liquori (imbottigliati e stappati al momento);
- ❖ **CONSUMARE** : - latte solo pastorizzato o bollito,
  - formaggi solo se di produzione industriale,
  - cibi cotti, subito dopo la cottura, in caso contrario conservarli in frigorifero;
- ❖ **EVITARE** : - gelati, panna, formaggi freschi, salse a base di uova,
  - pesce, molluschi, crostacei, carne, se crudi o poco cotti,
  - pesce salato o affumicato se non è cotto,
  - verdure crude e la frutta che non può essere sbucciata personalmente;
- ❖ **NON** : - aggiungere ghiaccio nelle bevande,
  - acquistare cibi manipolati e venduti all'aperto e in presenza di mosche;

**LAVARSI SEMPRE LE MANI CON ACQUA E SAPONE PRIMA DI MANGIARE !!!**