

ПРЕВЕНЦИЈА НА ЗАБОЛУВАЊА КОИ СЕ ПРЕНЕСУВААТ ПРЕКУ ХРАНА И ВОДА

Летниот период и високите температури го зголемуваат ризикот од појава на заболувања кои се пренесуваат преку храна и вода. Поголемиот дел од овие заболувања можат да се спречат со правилна хигиена, безбедно ракување со храната, соодветно чување и подготовка на храната и употреба на безбедна вода за пиење.

Кои се најчести заболувања кои се пренесуваат преку храна и вода?

Заболувањата кои се пренесуваат преку храна и вода се предизвикани од бактерии, вируси, паразити или нивни токсини, кои навлегуваат во организмот со консумирање на контаминирана храна или вода со инфективни или токсични агенси.

Најчести заболувања се:

- **Салмонелоза (*Salmonella enteritidis*)** – најчесто се јавува по консумирање на недоволно термички обработени јајца, месо, млеко или млечни производи.
- **Акутна алиментарна интоксикација (*Staphylococcus aureus*)** – настанува по консумирање на храна која подолго време била изложена на несоодветна температура, особено во летниот период, кога високите температури овозможуваат побрзо размножување на бактеријата и зголемено производство на ентеротоксини во храната од животинско потекло.
- **Кампилобактериоза (*Campylobacter jejuni*)** – најчесто се пренесува преку сирово или недоволно печено пилешко месо и други производи од животинско потекло, непастеризирано млеко и контаминирана вода.
- **Инфекции со *Escherichia coli* особено ентерохеморагична инфекција (ЕНЕС)** – преку недоволно обработено месо, како и преку контаминирано свежо млеко, овошје и зеленчук.
- **Шигелоза и тифусна треска (*Shigella spp.*, *Salmonella typhi*)** – се пренесуваат преку загадена вода, контаминирана храна и нечисти раце.
- **Хепатитис А** – се пренесува преку загадена вода, свежо овошје, зеленчук или школки од загадени води.
- **Норовируси и ротавируси** – предизвикуваат гастроентеритис и се шират преку загадена храна, вода, смрзната храна и преку контакт со контаминирани предмети/површини или заразено лице.
- **Амебијаза и џардијаза – паразитарни инфекции** кои најчесто се пренесуваат преку загадена вода, мраз, недоволно измиено овошје и зеленчук или сирова храна.
- **Листерииоза** најчесто се пренесува преку консумирање на непастеризирано млеко и млечни производи, недоволно термички обработено месо, сувомесни производи, чадена риба, свеж зеленчук и овошје и друга готова храна чувана подолго време во несоодветни услови. Можен е пренос на бактеријата преку директен контакт со инфицирани животни, нивни секрети или контаминирана почва и ѓубриво.

Кои се најчестите симптоми?

Најосетливи на труење со храна се **децата, постарите лица, трудниците и лицата со ослабен имунитет**. Најчести симптоми кои може да се јават после консумирање на храна и вода со сомнителна здравствена исправност се: **повраќање, дијареја (проливи), треска, главоболка и вртоглавица, болка во мускулите, нарушена ресорпција на хранливи материи, болки и грчеви во стомакот, како и придружни инфекции на други органи.**

Кога да побарате помош?

Веднаш побарајте медицинска помош доколку:

- имате висока температура ($>38,5^{\circ}\text{C}$);
- имате крвава столица;
- повраќате постојано и не можете да внесувате течности;
- имате знаци на дехидратација (сува уста, намалено мокрење, вртоглавица);
- симптомите траат повеќе од 2–3 дена;
- заболено е мало дете, постаро лице, бремена жена или лице со ослабен имунитет.

Доколку почувствувате некои од наведените симптоми и се сомневате на користење на храна или вода со сомнителна исправност, обратете се кај вашиот матичен доктор или во најблиската здравствена установа. Следете ги советите од стручните лица, во меѓувреме хидрирајте се со исправна вода, одмарајте и земете симптоматска терапија.

Кои се најчести ризици?

Чувањето на веќе подготвената храна на собна температура, особено во топлите летни месеци, овозможува брзо размножување на инфективните агенси и лачење на нивни токсини и е најчеста причина за настанување на заболувањата кои се пренесуваат преку храна.

Во летните месеци и во ситуации кога има нарушување на стабилноста на водоснабдителниот систем пратен со повремен недостаток на чиста вода, се зголемува ризикот од појава и ширење на болести кои се пренесуваат преку загадена храна и вода. Високите температури ја забрзуваат контаминацијата и размножувањето на микроорганизмите, а недостигот на чиста вода ја отежнува личната хигиена, подготовката и чувањето на храната.

ПРЕВЕНТИВНИ МЕРКИ:

1. Одржувајте чистота

- Мијте ги рацете со вода и сапун најмалку 20 секунди:
 - пред подготовка на храна;
 - пред јадење;
 - по допирање сирово месо и јајца;
 - по користење тоалет.
- Одржувајте ги чисти работните површини и кујнскиот прибор.
- Заштитете ја храната од инсекти и глодари.

2. Одделете ја сировата од приготвената храна

- Користете посебни даски и ножеви за сирово месо и за готова храна.
- Чувајте ги сировото месо и живината во затворени садови во фрижидер.

3. Добро термички подгответе ја храната

- Месото, живината, јајцата и морските плодови треба термички темелно да се обработат.
- Храната треба да достигне внатрешна температура од најмалку 70°C .

4. Чувајте ја храната на безбедна температура

- Не оставајте подготвена храна на собна температура повеќе од 2 часа.
- Во летни услови (>32 °C), храната не треба да стои надвор повеќе од 1 час.
- Чувајте ја ладната храна на температура под 5 °C.
- Чувајте ја топлата храна на температура над 60 °C.

5. Користете безбедна вода и безбедни суровини

- Користете здравствено исправна вода за пиење.
- Мијте ги овошјето и зеленчукот со безбедна вода.
- Избегнувајте нечиста вода за спорт, риболов и капење.
- Користете пастеризирано млеко и млечни производи.
- Проверувајте го рокот на употреба на храната.
- Не консумирајте храна со променет мирис, вкус или изглед.

Посебни препораки при високи температури

- Избегнувајте купување храна од нерегистрирани продавачи.
- При патување носете храна во ладилници или термо-кутии.
- Не консумирајте мраз од непознато потекло.
- При прекин на водоснабдувањето или сомнеж **за загадување на водата, употребувајте превриена или флаширана вода.**

Обврски на лицата кои ракуваат со храна и надлежните служби

Лицата кои подготвуваат, ракуваат, чуваат или дистрибуираат храна во ресторани, угостителски објекти, јавни кујни и други објекти за исхрана треба редовно да се обучуваат за безбедност на храната и доследно да ги применуваат принципите на хигиенскиот минимум и добрата хигиенска практика.

Вработените кои работат со храна треба редовно да вршат санитарно-здравствени прегледи, согласно важечките прописи.

Да се обезбеди континуирана ветеринарно-санитарна контрола на животните и производите од животинско потекло, вклучувајќи контрола при одгледување, колење, преработка, складирање, транспорт и промет, со цел да се гарантира безбедноста на храната и да се намали ризикот од заболувања што се пренесуваат преку храна.

БЕЗБЕДНАТА ХРАНА И БЕЗБЕДНАТА ВОДА СЕ ОСНОВНИ ПРЕДУСЛОВИ ЗА ЗАЧУВУВАЊЕ НА ЗДРАВЈЕТО.

СО ПРИМЕНА НА ЕДНОСТАВНИ ХИГИЕНСКИ МЕРКИ И ПРАВИЛНО РАКУВАЊЕ СО ХРАНАТА, НАЈГОЛЕМИОТ ДЕЛ ОД ЗАБОЛУВАЊАТА КОИ СЕ ПРЕНЕСУВААТ ПРЕКУ ХРАНА И ВОДА МОЖАТ УСПЕШНО ДА СЕ СПРЕЧАТ.

Оддел за епидемиологија на заразни заболувања