

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Hajnówce

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Hajnówce zachęca do zapoznania się z ulotkami dotyczącymi kleszczy oraz bezpiecznej żywności.



UWAGA KLESZCZE!



Województwo podlaskie jest terenem endemicznym boreliozy i wirusowego zapalenia mózgu przenoszonego przez kleszcze. Do zakażenia człowieka dochodzi na skutek ukłucia przez zakażonego kleszcza. Kleszcz jest przenosicielem zarazków - pobierając krew zakażonego zwierzęcia, sam ulega zakażeniu, a następnie przekazuje swojemu żywicielowi - np. człowiekowi. **Jedynym sposobem umożliwiającym uniknięcie przykrych skutków choroby jest jej zapobieganie.**

zapobieganie

- Noszenie odpowiedniej odzieży w miejscach, gdzie istnieje ryzyko występowania kleszczy (lasy, pola, parki) zakrywającej jak największą część ciała.
- Stosowanie środków odstrasżających kleszcze.
- Unikanie spożywania mleka niepasteryzowanego.
- Po pobycie w lesie lub innym miejscu bytowania kleszczy dokładne obejrzenie całego ciała.

zasady postępowania



- Po zauważeniu kleszcza, należy natychmiast delikatnie go usunąć, a miejsce ukłucia zdezynfekować.
- Gdyby usunięcie kleszcza sprawiało trudności, należy zwrócić się o pomoc do lekarza.
- Nie należy smarować kleszcza żadną substancją, aby nie zwiększyć ryzyka zakażenia.

Wojewódzka Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Białymstoku



Spożywaj żywność bezpiecznie



- ➔ **Kupuj żywność z wiadomych źródeł (np. sklepy spożywcze) i zawsze oznakowaną etykietami**
 - właściciel sklepu jest odpowiedzialny za oferowany towar
 - produkt bez etykiet może być mylnie uznany za żywność
- ➔ **Sprawdź termin przydatności do spożycia, szczelność opakowania środka spożywczego i trwałość zamknięcia napoju/wody**
 - unikniesz ryzyka zakupu żywności niewłaściwej jakości
- ➔ **Kupuj owoce i warzywa bez oznak zepsucia i zapleśnienia**
 - ich obecność może być źródłem zakażenia bakteryjnego
- ➔ **Nie kupuj produktów nietrwałych, (np. jogurtów, gotowych kanapek z wędliną lub serem, deserów, soków niepasteryzowanych, gotowych potraw), jeżeli nie masz możliwości przechowywania ich w temperaturze poniżej 10 °C**
 - w wysokiej temperaturze namnażają się bakterie
- ➔ **Kupione owoce i warzywa umyj dokładnie przed zjedzeniem wodą zdatną do picia**
 - jeśli masz wątpliwości co do jej jakości, używaj wody butelkowej lub przegotowanej
- ➔ **Dbaj o higienę osobistą**
 - umyj ręce po każdym wyjściu z toalety
 - myj ręce zawsze przed posiłkiem



Jeżeli zauważysz u siebie objawy takie jak: biegunka, wymioty, podwyższona temperatura, bóle brzucha i tym podobne - nie przygotuj w tym czasie posiłków i zgłoś się do lekarza !