



JAK UNIKNĄĆ ZACHOROWAŃ WYWOŁANYCH PRZEZ CHOROBOTWÓRCZE *ESCHERICHIA COLI*

JAKIE SĄ OBJAWY ZATRUCIA?

Werotoksyczne szczepy *Escherichia coli* takie jak O26, O91, O103, O104, O111, O113, O121, O128, O145, O146, O157, mogą wywoływać groźne zachorowania u ludzi, począwszy od biegunki krwotocznej, aż do powikłań takich jak zespół hemolityczno-mocznicowy (HUS) lub małopłytkowa plamica zakrzepowa (TTP). Czasami mogą powodować zejścia śmiertelne.

KIEDY WYSTĘPUJĄ OBJAWY?

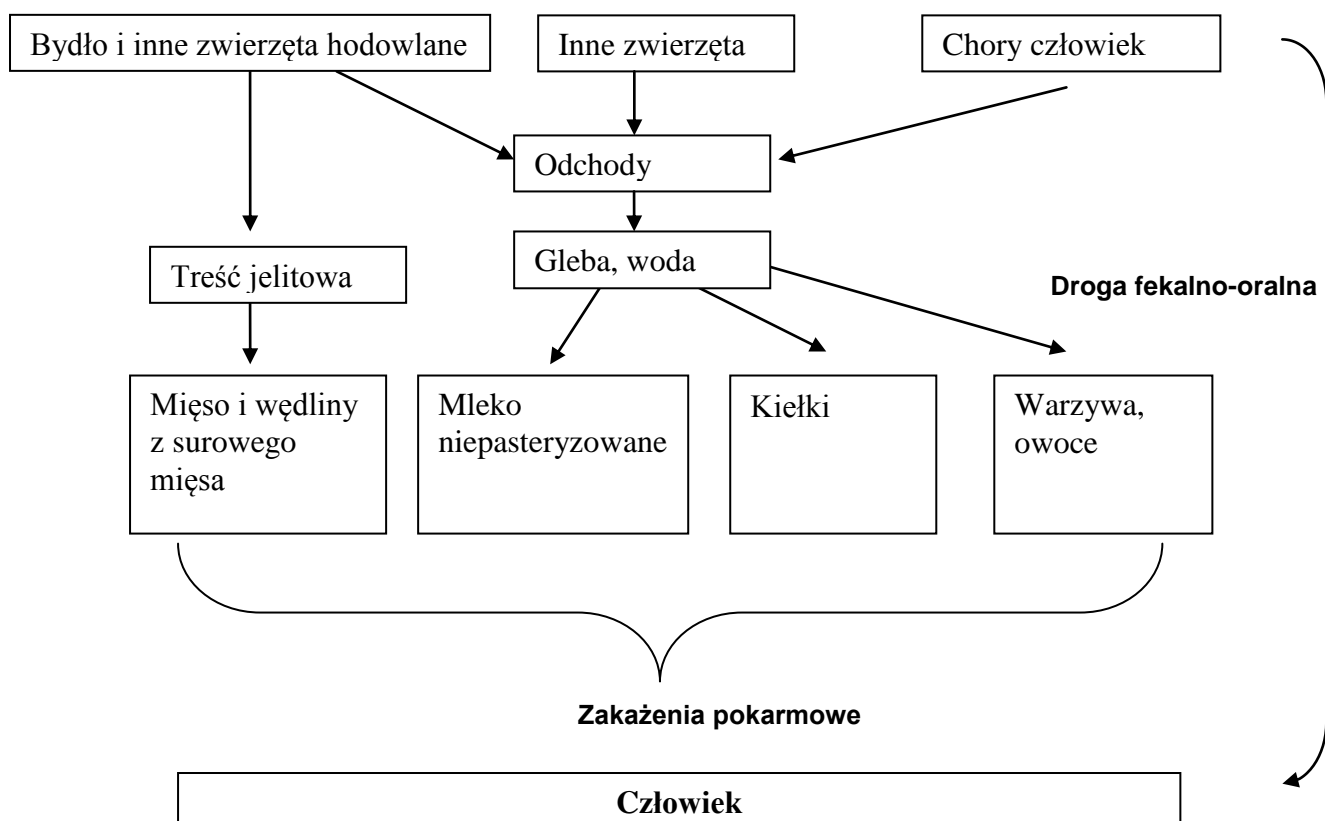
Objawy zakażenia pojawiają się od 1 do 14 dni (najczęściej 3 do 5 dni).

JAKIE SĄ ŹRÓDŁA ZAKAŻENIA?

- surowe lub niedogotowane mięso (głównie wołowe)
- surowe, niepasteryzowane mleko
- sery z niepasteryzowanego mleka
- warzywa, w tym kielki
- owoce
- woda
- bezpośredni kontakt ze zwierzętami (nosicielami bakterii)
- bezpośredni kontakt z chorym człowiekiem

JAKI JEST OBIEG CHOROBOTWÓRCZYCH *ESCHERICHIA COLI* W ŚRODOWISKU?

REZERWUAR BAKTERII



JAK UNIKNAĆ ZACHOROWAŃ?

- spożywaj mięso tylko poddane obróbce cieplnej (gotowanie, smażenie, pieczenie)
- spożywaj mleko tylko po przegotowaniu
- spożywaj produkty mleczne tylko przygotowane z mleka pasteryzowanego
- owoce i warzywa myj starannie (przynajmniej 30 sekund) w strumieniu bieżącej wody
- ogórki i pomidory obieraj ze skórki
- aby uniknąć zanieczyszczeń krzyżowych używaj osobnych przyborów kuchennych (np. desek do krojenia) do krojenia surowego i gotowanego mięsa oraz warzyw i owoców i myj je na bieżąco
- wszystkie powierzchnie i sprzęt stosowany przy przygotowywaniu żywności myj na bieżąco
- surowe mięso przechowuj oddzielnie od pozostałej żywności
- ręce myj mydłem przed jedzeniem oraz przed i po przygotowaniu posiłków
- myj ręce mydłem każdorazowo po skorzystaniu z toalety
- po kontakcie ze zwierzętami myj dokładnie ręce mydłem