Filadelfijski Wydział Zdrowia Publicznego

Biuletyn zdrowotny

Porady i informacje dotyczące zdrowia społeczeństwa

Lato 2010

W tym Biuletynie zdrowotnym:

- *Choroby występujące w sezonie grillowania i wywoływane przez żywność*
- *Czytaj dokładnie swoje menu*
- *Zapobieganie pogryzieniom przez psy*
- *Borelioza*

Choroby występujące w sezonie grillowania i wywoływane przez żywność

Sezon grillowania to wspaniała okazja miłego spędzenia czasu na świeżym powietrzu razem z rodziną i przyjaciółmi. Jednak ciepła pogoda powoduje również, że wszelkie zarazki, takie jak bakterie i wirusy, łatwiej przedostają się do żywności i wywołują choroby wśród ludzi.

Objawy chorób wywoływanych przez żywność: nudności, wymioty, biegunka i gorączka.

Chroń siebie, swoją rodzinę i przyjaciół przed chorobami wywoływanymi przez żywność. Przygotowując żywność i jedzenie, stosuj bezpieczne praktyki obchodzenia się z żywnością.

Wskazówki dotyczące bezpiecznego obchodzenia się z żywnością

Bezpieczne obchodzenie się z żywnością zaczyna się od dokładnego umycia rąk. Zanim przystąpisz do grillowania, zadbaj najpierw o czyste ręce *oraz* powierzchnie. Jeżeli nie będziesz mieć dostępu do bieżącej wody, przynieś ze sobą napełniony wodą pojemnik, mydło i ręczniczki papierowe, by móc się umyć. Do mycia rąk możesz również wykorzystać środki antybakteryjne na bazie alkoholu lub nasączane chusteczki jednorazowe.

Poniżej podajemy kilka wskazówek dotyczących bezpiecznego obchodzenia się z żywnością:

- **Oczyść swoje produkty.** Umyj świeże owoce i warzywa pod bieżącą wodą, zanim zapakujesz je i umieścisz w lodówce. Osusz je czystym ręczniczkiem płóciennym lub papierowym.
- **Wyroby garmażeryjne przechowuj w niskiej temperaturze.** Wyroby garmażeryjne wkładaj do lodówki turystycznej z lodem. Należy je przechowywać w temperaturze **40°F lub poniżej**, by zapobiec rozwojowi bakterii.
- **Dobrze zorganizuj przechowywanie napojów i żywności.** Napoje umieść w jednej lodówce, a żywność w drugiej. Dzięki temu wtedy, kiedy ktoś wielokrotnie otwiera lodówkę z *napojami* w celu uzupełnienia sobie napoju, *żywność* nie będzie wystawiana na działanie ciepła. Lodówki zawsze zamykaj i nie próbuj ich otwierać zbyt często. To pozwoli napojom i żywności dłużej zachować niską temperaturę.
- **Nie pozwalaj zarazkom rozprzestrzeniać się z jednej żywności na drugą.** Zadbaj o to, aby surowe mięso przechowywać oddzielnie od mięsa gotowanego i innej żywności. Nie układaj ugotowanego mięsa na talerzach, na których przechowywano żywność w stanie surowym.
- **Mięso gotuj dokładnie!** Dokładne ugotowanie mięsa zabije wszelkie bakterie. Używaj termometru do sprawdzenia, czy mięso osiągnęło bezpieczną temperaturę w środku. Na przykład hamburgery należy gotować do temperatury wewnętrznej 160°F. Jajka należy gotować dotąd, dopóki żółtko nie stanie się twarde.

Kontynuuj lekturę Biuletynu zdrowotnego

Biuletyn zdrowotny jest dostępny w wielu językach na stronie http://www.phila.gov/Health

Aby otrzymać więcej informacji na temat Biuletynu zdrowotnego, prosimy skontaktować się z Panią Marialisą Ramirez, telefonicznie pod numerem 215-685-6861 lub pisząc na adres Healthbulletin@phila.gov.

Czytaj dokładnie swoje menu!

Etykiety informujące o składnikach odżywczych produktu pomagają wybrać zdrowszą żywność!

Badania wykazały, że większość ludzi nie zna informacji na temat wartości odżywczych żywności i napojów, które spożywa.

Obowiązująca w Filadelfii nowa **Ustawa o obowiązku informowania o składnikach posiłków z menu** wymaga, aby sieci restauracji i punkty sprzedaży detalicznej żywności, dysponujące więcej niż 15 placówkami na terenie kraju, podawały informacje o składnikach odżywczych sprzedawanej żywności i napojów. Ta ustawa dotyczy zarówno menu, jak i tablic z jadłospisami (takich, jakie znajdują się w restauracjach typu fast food).

Amerykański Urząd Kontroli Żywności i Leków (FDA) opracował następujące zalecenia:

Ilość kalorii na dzień			
Kobiety w wieku 14 – 18 lat	**Mężczyźni w wieku 14 – 18 lat**	**Dorosłe kobiety**	**Dorośli mężczyźni**
1800	2200	2000	2500

Więcej informacji na temat filadelfijskiej Ustawy o obowiązku informowania o składnikach posiłków z menu można znaleźć na stronie internetowej **www.phila.gov/health** lub uzyskać pod numerem telefonu **(215) 685-5623**. Więcej informacji na temat żywienia można znaleźć na stronie internetowej **www.cdc.gov/nutrition**.

Zapobieganie pogryzieniom przez psy chien

Pogryzienia przez psy to problem zdrowia publicznego, któremu można zapobiegać. Aby im zapobiec, przestrzegaj następujących wskazówek:

- **Uważaj na obce psy.** Psy, które Cię nie znają, mogą Cię uważać za zagrożenie.
- **Nigdy nie odwracaj się od psa tyłem i nie uciekaj.** Pies będzie Cię ścigać!
- **Nie głaszcz psa...** nie pozwoliwszy mu najpierw obejrzeć Cię i obwąchać!
- **Nie dokuczaj psu, który jest zajęty czymś innym!** Zwłaszcza psu, który śpi, je lub opiekuje się szczeniętami.

Borelioza

Borelioza jest chorobą wywoływaną przez bakterie. Ludzie zapadają na nią wskutek ukąszenia przez kleszcza przenoszącego te bakterie. Kleszcze przenoszące boreliozę są bardzo małe i trudno je zobaczyć.
Objawy obejmują między innymi: gorączkę, ból głowy, uczucie zmęczenia i wysypkę na skórze. Większość ludzi można leczyć przez kilka tygodni antybiotykami. W razie zaniechania leczenia zakażenie może się rozprzestrzenić na stawy, serce i układ nerwowy.

Zanim wybierzesz się w drogę, by cieszyć się dobrą pogodą, zabezpiecz się przed boreliozą:

- Unikaj miejsc nawiedzanych przez kleszcze (obszary leśne, pola z wysoką trawą).
- Noś ubrania w jasnych kolorach, by łatwiej można było zauważyć kleszcze i usunąć je, zanim przyczepią się do Twojego ciała.
- Jeżeli wybierasz się w miejsca nawiedzane przez kleszcze, załóż koszulę z długim rękawem i włóż nogawki do skarpetek. Noś również wysokie gumiaki (gdyż kleszcze przebywają zwykle blisko ziemi).
- Stosuj również zawierające DEET środki odstraszające insekty, pokrywając tym środkiem ubranie i nieosłonięte części skóry.
- Wszelkie przywarte do ciała kleszcze jak najprędzej usuwaj.
- Po powrocie do domu sprawdź, czy żaden kleszcz nie przyczepił się do Twojej skóry.