

Ботулізм



Симптоми ботулізму включають:

- виражену втому, слабкість, запаморочення, нудоту, головний біль
- початкові симптоми зазвичай супроводжуються зниженням чіткості зору (нemoжливо читати дрібний текст), «пленою» перед очима, сухистю у роті та горлі, а також утрудненням при ковтанні та мовленні
- може виникнути блювання, запор і здуття живота
- може виникнути параліч дихальних м'язів
- підвищення температури (гарячка) і втрата свідомості не характерні для ботулізму.

Негайно зверніться за медичною допомогою, якщо у вас є будь-який із симптомів.

Домашні консерви, консервовані або ферментовані продукти є поширеним джерелом харчового ботулізму, і їх приготування вимагає особливої обережності.

Ферментація (або зброжування) – це природний процес бродіння, що відбувається під час розкладання органічної речовини за допомогою ферментів або під впливом різних мікроорганізмів (бактерій).



Для запобігання ботулізму:

Не вживайте їжу з смисами, які представляють потенційний ризик розвитку ботулізму. Зокрема, якщо:

- є здуття банки
- кришка банки не щільно закрита і увігнута
- щось витекло з банки
- рідина бризкає при відкритті банки
- є неприродні або неприскінні запахи.

Не пробуйте їжу з підозрілих банок. Навіть незначна кількість ботулотоксіну може бути смертельною. Якщо сумніваєтесь - викиньте.

Не вживайте домашню консервацію, якщо вона була виготовлена більше одного року тому.

Не купуйте на вулицях і ринках домашні консерви, рибу та м'ясні консерви.

При консервуванні в домашніх умовах, особливо м'ясних і рибних продуктів, необхідно проводити терміналізацію:

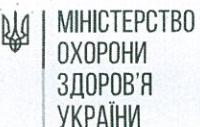
Піддайте продукти для консервування температурі 100°C протягом 5 хвилин від 3 до 5 разів з проміжками 24 години, потім стерилізуйте ємність з консервами при температурі 100°C протягом 40-60 хвилин, після чого щільно закрійте банку.



World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR
Europe



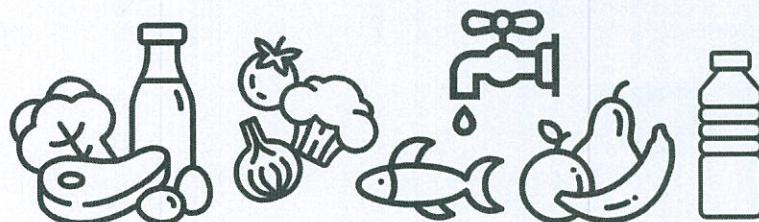
ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВЯ МОЗ УКРАЇНИ



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВЯ
УКРАЇНИ



КИЇВСЬКИЙ
МІСЬКИЙ
ЦКПХ



Як захистити себе та
інших від кишкових
інфекцій під час
надзвичайної ситуації.

Вживання зіпсованої їжі і використання забрудненої води можуть спричинити діарею, блювання, болі та спазми в області живота, лихоманку, ломоту в тілі, слабкість і призвести до серйозних наслідків.



REGIONAL OFFICE FOR
Europe



ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВЯ МОЗ УКРАЇНИ



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВЯ
УКРАЇНИ

П'ять правил безпечної харчування:



1. Підтримуйте чистоту:

- Мийте руки з милою і водою перед тим, як готувати їжу
- Мийте руки кожного разу після відвідування туалету
- Вимийте усі поверхні і кухонне приладдя, що використовуєте для приготування їжі
- Зберігайте продукти у закритому посуді чи пакетах.



2. Відокремлюйте сиру їжу від готової:

- Відокремлюйте сир, м'ясо, птицю і морепродукти від собою та від інших харчових продуктів



3. Ретельно проводьте термічне оброблення їжі:

- Готуйте м'ясо птиці до тих пір, поки сік стане прозорим, а не рожевим.
- Кип'ятіть рідку їжу не менше однієї хвилини.
- Ретельно розігрівайте приготовану їжу перед вживанням.



4. Зберігайте їжу правильно:

- Якщо можливо, зберігайте усі приготовані та швидкопусувні продукти у холодильнику

Якщо у вашому регіоні сталося відключення електроенергії, охолоджені/заморожені продукти можуть бути небезпечними для вживання. Якщо відключення триває більше 4 годин:

- Приготуйте та поділіться усіма швидкопусувними продуктами, щоб уникнути псування.
- Викиньте усі швидкопусувні продукти (такі як м'ясо, птиця, риба і залишки їжі), що були у холодильнику.
- Викиньте продукти із морозильної камери, якщо вони розмірзлися або приготуйте



5. Вживайте свіжі виміті продукти:

- Обираєте свіжі чи попередньо оброблені продукти
- Мийте фрукти і овочі чистою (за потреби знезараженою чи кип'яченою) водою

- Регулярно викидайте побутові та харчові відходи
- Запобігайте проникненню комах та тварин до приміщень, де відбувається приготування їжі та зберігаються харчові продукти.
- Мийте посуд водою з мильним розчином після кожного використання.

- Для оброблення сиріх продуктів, користуйтеся окремим кухонним приладдям
- Ретельно вимийте обладнання та посуд після використання сирої їжі.

Якщо ви не можете змогти правильно приготувати або розігріти їжу, спробуйте настімістісті попередньо упаковану, консервовану або готову до вживання їжу.

- Переконайтесь, що приготовлена їжа дуже гаряча перед подачею (занадто гаряча, щоб істи)
- Не залишайте приготовлені страви більше, ніж на 2 години поза межами холодильника.

- їх, якщо вони знаходилися у температурі навколошнього середовища не більш, ніж 2 години

Під час відключення електроенергії:

- Тримайте дверцята холодильника та морозильної камери закритими.
- Продукти стають небезпечними, якщо вони перебувають під впливом температури вище 5градусів більше 2 годин.
- Ніколи не пробуйте їжу, щоб визначити, чи є вона безпечною. Якщо ви сумніваєтесь, викиньте її.

- Не купуйте харчові продукти у випадкових осіб або в місцях несанкціонованої торгівлі
- Не давайте маленьким дітям некип'ячене розливне молоко і сирі яйца.

5 кроків до безпечної вживання води:



1. Перевірте наявність ознак того, що ваша вода може бути небезичною: чи виглядає вона каламутною/брудною? Чи має незвичайний запах/смак? Чи повідомляють органи місцевої влади про можливу небезпеку води?



2. Якщо це можливо, використовуйте бутильовану воду, привезену воду, воду з пунктів роздачі організованих місцевою владою, або воду централізованого постачання, якщо місцева влада повідомила, що це безпечно.



3. Відфільтруйте воду, якщо вона виглядає брудною/каламутною: використовуйте фільтр для води, чисту тканину, паперовий рушник або фільтр для кави. Або ж, дайте воді відстоятися у посудині і злийте чисту воду.

Пам'ятайте, що видалення частинок не робить воду придатною для пиття. Тому перед вживанням завжди кип'яйте воду або дезінфікуйте її іншим способом (див. нижче). Однак ви все одно можете використовувати водопровідну воду для інших побутових цілей (наприклад, прибирання, прання) та особистої гігієни (наприклад, миття рук, купання).



4. Дезінфікуйте воду:

- Кип'ятіння води - найефективніший спосіб знищити мікроби і зробити її придатною для пиття
- Кип'ятіть воду до утворення бульбашок на поверхні
- Ви можете використовувати чайник або кастрюлю. Дайте охолонути воді природним шляхом, не додавайте лід
- Використовуйте кип'ячену воду для пиття, чищення зубів, очищення ран і приготування їжі
- Дайте воді постояти принаймні 30 хвилин, перш ніж пити її.

Якщо ці методи недоступні, використовуйте сонячне світло. Наловніть чисті та прозорі пластикові пляшки чистою водою і покладіть їх боком (в ідеалі на темний поверхні) і залиште на сонці на 6 годин, якщо сонячно, або на два дні, якщо хмарно.



5. Зберігайте питну воду безпечно у чистій, щільно закритій тарі, щоб уникнути повторного забруднення.



Дотримуватися кроків безпечної їжі та води під час надзвичайної ситуації складно, але це запорука здоров'я вас та вашої родини.

Отримуйте інформацію лише з офіційних джерел.

Слідкуйте за повідомленнями місцевої влади.

Якщо залишились питання, звертайтесь за телефоном гарячої лінії: **0 800 101 102**



КІЇВСЬКИЙ
МІСЬКИЙ
ЦКПХ

Профілактика ботулізму ґрунтуюється на належній практиці приготування їжі, зокрема її консервації та гігієні. Належне збереження та дотримання правил гігієни під час консервування харчових продуктів, як правило, повинні інактивувати спори бактерій у термічно стерилізованих, консервованих продуктах або пригнічувати ріст у всіх інших продуктах, підготовлених для негайного споживання.

5 кроків до безпечної їжі

-  **підтримуйте чистоту**
-  **відокремлюйте сиру їжу від готової**
-  **ретельно проводьте термічне оброблення**
-  **зберігайте їжу правильно**
-  **вживайте свіжі вимиті продукти**

Отримуйте інформацію лише з офіційних джерел. Слідкуйте за повідомленнями місцевої влади. Якщо залишились питання, звертайтесь за телефоном гарячої лінії: **0 800 101 102**

World Health Organization
European Region

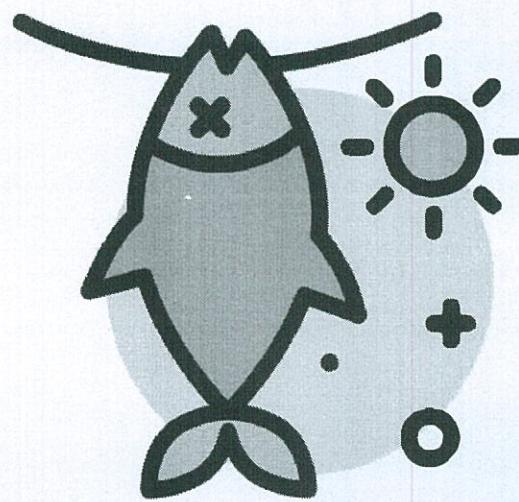


ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

УКРАЇНИ



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



Ботулізм

Симптоми і запобігання захворюванню

World Health Organization
European Region



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

Ботулізм – це серйозне, потенційно смертельне захворювання, викликане *Clostridium botulinum*, бактерією, яка виробляє небезпечні токсини (ботулотоксини) в умовах низького вмісту кисню.

Симптоми ботулізму включають:



виражена стомлюваність, слабкість, запаморочення, нудоту, головний біль



початкові симптоми зазвичай супроводжуються зниженням чіткості зору (неможливо читати дрібний текст), «пеленою» перед очима, сухістю у роті та горлі, а також утрудненням при ковтанні та мовленні



може виникнути блювота, закреп і здуття живота

параліч м'язів

Ботулізм не супроводжується зміною температури тіла чи втратою свідомості.

Негайно зверніться за медичною допомогою, якщо у вас є будь-який із симptomів.

Домашні консерви, консервовані або ферментовані продукти є поширеним джерелом харчового ботулізму, і їх приготування вимагає особливої обережності.

Ферментація (або зброджування) – це природний процес бродіння, що відбувається під час розкладання органічної речовини за допомогою ферментів або під впливом різних мікроорганізмів (бактерій)

Для запобігання ботулізму:

- Не вживайте їжу з ємностей, які представляють потенційний ризик розвитку ботулізму. Зокрема, якщо:



- є здуття банки
- кришка банки не щільно закрита і увігнута
- щось витекло з банки
- рідина бризкає при відкритті банки
- є неприродні або неприємні запахи

- Не пробуйте їжу з підозрілих банок. Навіть незначна кількість ботулотоксину може бути смертельною. Якщо сумніваєтесь - викиньте.



- У жодному разі не збирайте і не вживайте мертву рибу
- Не вживайте домашню консервацію, якщо її більше одного року
- Не купуйте на вулицях і ринках домашні консерви, рибу та м'ясні консерви.

- При консервуванні в домашніх умовах, особливо м'ясних і рибних продуктів, необхідно проводити тиндалізацію:



- Протягом двох діб нагрівайте продукти для консервації при 100 °C протягом 5 хвилин для переведення спор у вегетативну форму, потім стерилізуйте консерви при 100 °C не менше 40-60 хвилин, після чого щільно закрійте банку.

5 кроків до безпечної води

- Перевірте наявність ознак того, що ваша вода може бути небезпечною: чи виглядає вона каламутною/брудною? Чи має незвичний запах/смак? Чи повідомляли органи місцевої влади про можливу небезпеку води?
- Якщо це можливо, **використовуйте бутильовану воду**, привізну воду, воду з пунктів роздачі організованих місцевою владою, або воду централізованого постачання, якщо місцева влада повідомила, що це безпечно.
- **Відфільтруйте воду, якщо вона виглядає брудною/каламутною:** використовуйте фільтр для води, чисту тканину, паперовий рушник або фільтр для кави. Або ж дайте воді відстоятися у посудині і злийте чисту воду.

Пам'ятайте, що видалення домішок не робить воду придатною для пиття. Тому перед вживанням завжди кип'ятіть воду або дезінфікуйте її іншим способом (див. нижче). Однак ви все ще можете використовувати відфільтровану воду для інших побутових цілей та особистої гігієни.

Дезінфікуйте воду:

- Кип'ятіння води – найефективніший спосіб знищити мікрої і зробити її придатною для пиття.
- Кип'ятіть воду до утворення бульбашок на поверхні.
- Ви можете використовувати чайник або кастрюлю. Дайте охолонути воді природним шляхом, не додавайте лід.
- Використовуйте кип'ячену воду для пиття, чищення зубів, очищення ран і приготування їжі.

- Дайте воді постояти принаймні 30 хвилин, перш ніж пити її.
- Зберігайте питну воду **безпечно** у чистій, щільно закритій тарі; щоб уникнути повторного забруднення.

5 кроків до безпечної їжі

- підтримуйте чистоту зони приготування і зберігання їжі;
- відокремлюйте сиру їжу від готової;
- ретельно проводьте термічне оброблення їжі;
- зберігайте їжу правильно;
- використовуйте безпечну воду і свіжі продукти.

Як приготувати розчин для пероральної регідратації в домашніх умовах.



1 літр води



6 чайних ложок цукру



1/2 чайної ложки солі

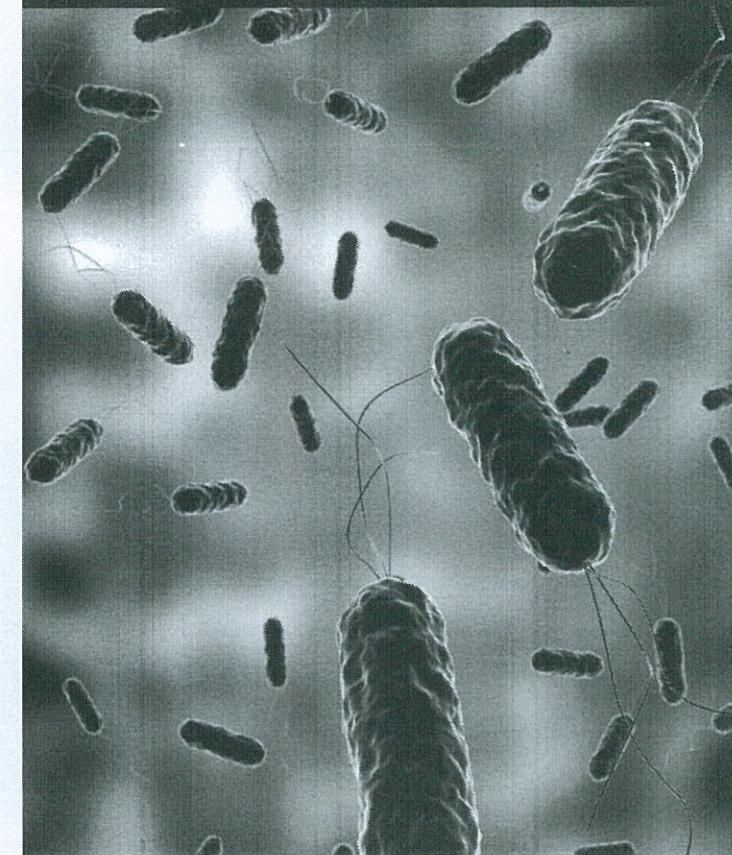


перемішайте

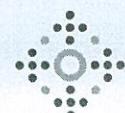


European Region

Холера



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

Холера – це небезпечне захворювання, яке може спричиняти важку гостру водянисту діарею із зневодненням.

Людина може захворіти на холеру після вживання води чи їжі, зараженої бактерією *Vibrio cholerae*.

Холера вражає як дітей, так і дорослих, і може призвести до смерті протягом декількох годин, якщо її не лікувати. Однак, у багатьох людей захворювання минає безсимптомно або з легкими чи помірними симптомами.

Основні симптоми холери:

- діарея, яка виникає раптово;
- випорожнення дуже рідкі, можуть мати білий колір і нагадувати «рисовий відвар»;
- можуть бути нудота і блювання;
- можуть виникати судоми у м'язах, найчастіше – у літках;
- ознаки зневоднення, зокрема запалі очі, посиніння губ і вух;
- зниження температури тіла;
- зниження еластичності шкіри, наприклад, зморшка шкіри після пощипування на тильної поверхні передпліччя або кисті руки розпрямляється повільно.

Зазвичай симптоми з'являються у проміжку від 12 годин до 5 днів після вживання зараженої їжі або води.

Холера легко піддається лікуванню. Більшість людей успішно вилікуються за допомогою швидкого введення розчину для пероральної регідратації (РПР).

Якщо у вас або у когось, за ким ви доглядаєте, є діарея, блювання або зневоднення – **негайно зверніться до лікаря**, а також дайте цій людині чисту воду та розчин для пероральної регідратації (РПР). Якщо ви сумніваєтесь у безпечності води, перед вживанням прокип'ятіть її. Або ж використовуйте інші джерела безпечної води.

РПР можна придбати у аптеках у вигляді пакетованого саше готового до змішування з водою, або розчину суміші оральних регідратаційних солей. Ви також можете приготувати РПР вдома.

У жодному разі не вживайте лікарських засобів, що зупиняють перистальтику кишківника, адже це може призвести до посилення інтоксикації і динамічної кишкової непрохідності.

Як приготувати РПР в домашніх умовах:

- Вимийте руки та очистіть посуд, у якому готуватимете розчин, чистою водою із мийним засобом, ополосніть чистою водою.
- Використовуйте безпечну воду – кип'ячену чи дезінфіковану іншим способом воду.
- Додайте в 1 літр води 6 чайних ложок цукру і $\frac{1}{2}$ чайної ложки солі і перемішайте. Продовжуйте приймати РПР повільно і невеликими ковтками після кожного випорожнення рідким калом, аж поки діарея не зникне. Не рекомендується у цей час вживати підсоложені газовані напої, солодкі соки, солодкий чай, особливо дітям.

Якщо у немовляти водяниста діарея, продовжуйте грудне вигодовування.

Якщо немовля на штучному вигодовуванні, продовжуйте годування сумішшю на додаток до РПР, але використовуйте лише чисту воду для приготування суміші. Варто годувати з чашки та ложки замість пляшечки, адже якщо її не очистити належним чином у сосці можуть розмножуватися бактерії.

Зверніться за невідкладною медичною допомогою, якщо у вас або у когось, за ким ви доглядаєте, є ознаки сильного зневоднення, неможливість пити, сонливість і темна сеча.

Сильне зневоднення може призвести до смерті, якщо його не лікувати, особливо у дітей чи людей старшого віку.

Щоб не захворіти на холеру:

- Обов'язково використовуйте чисту та безпечну воду для пиття і приготування їжі.
- Ретельно готуйте і безпечно зберігайте їжу.
- Часто мийте руки безпечною водою з милом, коли повертаєтесь додому, після відвідування туалету, перед і під час приготування їжі та прийому їжі.

Отримуйте інформацію лише з офіційних джерел. Слідкуйте за повідомленнями місцевої влади.

Якщо залишилися питання, звертайтесь за телефоном гарячої лінії: **0 800 101 102**