

SEGURETAT ALIMENTÀRIA PER A VIATGERS

Document informatiu

Qualsevol viatge o període de vacances que impliqui un desplaçament a d'altres països suposa un cert nivell de risc, sobretot si es visiten zones en desenvolupament. Molts viatgers contrauen alguna malaltia relacionada amb el consum d'aigua o aliments contaminats. La més freqüent és la diarrea del viatger. Malgrat tot, les malalties transmeses pels aliments o per l'aigua es poden evitar prenent determinades precaucions.

Què fer abans del viatge?

Abans del viatge és recomanable posar-se en contacte amb un Servei de Consell als Viatgers i Centre de Vacunació Internacional per tal de valorar aquelles malalties que puguin suposar algun risc per al viatger i rebre les recomanacions pertinents. A l'estiu aquests centres es poden saturar, per això és convenient demanar visita amb prou antelació (4-6 setmanes) per tal de comprovar que tinguem totes les vacunacions necessàries per als països a visitar, i per si fos necessària una vacunació addicional.

Durant el viatge i estada en el país de destí, una de les causes més freqüents d'infecció és consumir aigua contaminada o ingerir aliments que han estat mal manipulats.

Quines precaucions s'han de prendre?

Amb l'aigua: Beure aigua d'envasos precintats i que obrim nosaltres mateixos; o, alternativament, refrescos envasats. Evitar beure aigua de llocs no controlats (fonts, pous, etc.). Evitar el gel o glaçons en les begudes.

Amb els aliments: Netejar els aliments amb aigua potable. Evitar les amanides, que poden haver-se rentat amb aigua contaminada. Pelar la fruita i rebutjar les peces que tinguin la pell en mal estat. Evitar aliments adquirits al carrer, o en establiments que no ens ofereixin confiança. Evitar aliments exposats a mosques i insectes. Bullir la llet que no sigui envasada. Prendre aliments suficientment cuinats i que no hagin estat moltes hores a temperatura ambient. Evitar el marisc cru i plats amb carn o bé ous poc cuits.

Amb la higiene personal: És important mantenir una higiene personal estricta, realitzant un rentat acurat de les mans abans de qualsevol ingesta o preparació de menjar així com després de la utilització del WC. Rentar-se les dents amb aigua potable.

Com actuar si apareix la malaltia?

Riscos principals: Amb l'aparició d'algun tipus de simptomatologia digestiva (náusees, vòmits, diarrees, dolor abdominal o febre) el risc principal és patir deshidratació. Per evitar-la cal beure aigua de forma abundant i continua. Existeixen solucions de rehidratació oral que es compren a la farmàcia i habitualment es presenten en forma de pols per dissoldre en aigua (mineral, tractada o bullida), compostos principalment per sals i sucre.

Quan anar al metge: Cal anar al metge davant de qualsevol situació que comporti diarrees de més de 24 hores de durada, vòmits de més de 12 hores de durada, aparició de sang a les deposicions, o si es produeix febre o espasmes musculars.