

03/08

Cal extremar les precaucions, en especial en viatges fora dels circuits turístics habituals

CONSELLS DE SEGURETAT ALIMENTÀRIA PER A VIATGERS

Els viatges que es realitzen en període de vacances, com aquests dies del mes de març, al marge dels seus atractius, en ocasions suposen un cert nivell de risc, sobretot si es visiten països en desenvolupament. És freqüent contraure una malaltia –especialment diarrea del viatger- **relacionada amb el consum d'aigua o aliments contaminats**, sobretot en zones del planeta com Àsia, Àfrica i Llatinoamèrica. Malgrat tot, les malalties transmeses pels aliments o per l'aigua es poden evitar prenent determinades precaucions.

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 pugin suposar algun risc per al viatger i rebre les recomanacions pertinents. És convenient fer la visita amb prou antelació per tal de comprovar que es tinguin 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**. Per evitar-ho, l'Agència de Salut Pública de Barcelona ha reunit uns consells bàsics per a viatgers.

Principals consells en seguretat alimentària pels viatgers:

- Beure aigua, millor amb gas, provinent d'envasos precintats. També refrescos envasats.
- Evitar beure aigua de llocs no controlats (fonts, pous, etc). Evitar el gel o glaçons en les begudes.
- Netejar els aliments amb aigua potable
- Evitar les amanides, que poden haver estat rentades amb aigua contaminada.
- Pelar la fruita i verdura i rebutjar les peces que tinguin la pell en mal estat.
- Evitar els aliments adquirits al carrer, en establiments que no ens ofereixin confiança.
- Evitar aliments que hagin estat exposats a mosques i insectes. Bullir la llet que no hagi estat pasteuritzada.
- 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 que no estiguin prou cuits.
- Rentar-se les dents amb aigua potable.
- En cas de dubte, demanar assessorament local.

Sempre 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.

En cas que detectem algun tipus de simptomatologia digestiva (nàusees, vòmits, diarrees, dolor abdominal o febre): el risc principal és patir deshidratació . Per evitar-la cal beure aigua de forma abundant i continua i proveir-nos de solucions per rehidratació oral; aquestes preparacions es compren a la farmàcia i habitualment es presenten en forma de pols per dissoldre en aigua tractada o bullida.

Cal anar al metge davant d'alguna situació com ara diarrees de més de 24 hores de durada, vòmits de més de 12 hores de durada, aparició de sang a les deposicions, o aparició de febre o espasmes musculars.