



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΝΕΡΟΥ ΚΑΙ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΦΥΣΙΚΩΝ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ

Μετά από φυσικές καταστροφές (π.χ. πυρκαγιές, πλημμύρες, σεισμοί) μπορεί να παρατηρηθούν βλάβες στο δίκτυο ύδρευσης – αποχέτευσης. Μέχρι την πλήρη αποκατάσταση του δικτύου, πρέπει να τηρούνται αυστηρά οι παρακάτω κανόνες υγιεινής:

- Αποφυγή κατανάλωσης νερού από βρύσες και το δίκτυο ύδρευσης γενικότερα.
- Κατανάλωση εμφιαλωμένου νερού, κατά προτίμηση. Σε περίπτωση που δεν είναι διαθέσιμο εμφιαλωμένο νερό, συνιστάται η κατανάλωση βρασμένου νερού (τουλάχιστον ένα λεπτό βράσιμο από τη στιγμή βράσης) ή νερού που έχει μεταφερθεί με υδροφόρες και έχει υποστεί χλωρίωση. Η χλωρίωση γίνεται με διάλυση μίας ταμπλέτας χλωρίου για κάθε λίτρο νερού ή με οικιακή χλωρίνη 4,8% σε δόση 2-4 σταγόνες (0.1-2 ml) για κάθε λίτρο νερού, για 30 λεπτά πριν την κατανάλωση.
- Για την παρασκευή καφέ, τσαγιού και άλλων ροφημάτων πρέπει να χρησιμοποιείται εμφιαλωμένο, καλά βρασμένο ή χλωριωμένο νερό.
- Η κατανάλωση εμφιαλωμένων χυμών, αναψυκτικών και ποτών είναι ασφαλής εφόσον καταναλώνονται απευθείας από το μπουκάλι.
- Προσοχή! Η κατανάλωση πάγου (παγάκια) δεν είναι ασφαλής εκτός αν προέρχονται από εμφιαλωμένο, καλά βρασμένο ή χλωριωμένο νερό.
- Για βρέφη που θηλάζουν ο θηλασμός αποτελεί τον ασφαλέστερο τρόπο λήψης τροφής. Αν χρησιμοποιείται μπιμπερό, πρέπει το γάλα να παρασκευάζεται με βρασμένο νερό και μέσα σε αποστειρωμένα δοχεία.
- Πλύσιμο των δοντιών με εμφιαλωμένο, καλά βρασμένο ή χλωριωμένο νερό.

Σχετικά με την κατανάλωση τροφίμων πρέπει να δίδεται ιδιαίτερη προσοχή στις συνθήκες ετοιμασίας και συντήρησης. Συγκεκριμένα συνιστάται:

- Καλό πλύσιμο των χεριών πριν από κάθε γεύμα και μετά τη χρήση τουαλέτας.
- Καλό πλύσιμο των ωμών φρούτων και λαχανικών αμέσως πριν την κατανάλωσή τους και ξεφλούδισμα.
- Να προτιμώνται τρόφιμα που είναι καλά μαγειρεμένα ή έχουν ψηθεί σε φούρνο και είναι συσκευασμένα (π.χ. ψωμί, κριτσίνια, μπισκότα) ή σε κονσέρβες.
- Να αποφεύγονται ωμά ή ανεπαρκώς μαγειρεμένα αυγά, πουλερικά και θαλασσινά, καθώς και η κατανάλωση φρέσκου μη παστεριωμένου γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων.
- Να αποφεύγεται η κατανάλωση τροφών με αλλοιωμένη οσμή, γεύση, χρώμα και υφή, η παραμονή των τροφίμων εκτός ψυγείου και η έκθεση σε έντομα.
- Προκειμένου για συσκευασμένα τρόφιμα, να ελέγχεται η ημερομηνία λήξης.
- Αλλοιωμένες κονσέρβες να πετάγονται αμέσως.

Σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων όπως πυρετός, διάρροια, εμετοί και κοιλιακό άλγος πρέπει ΑΜΕΣΑ να αναζητείται ιατρική εξέταση και να ειδοποιούνται οι αρμόδιες υγειονομικές αρχές.