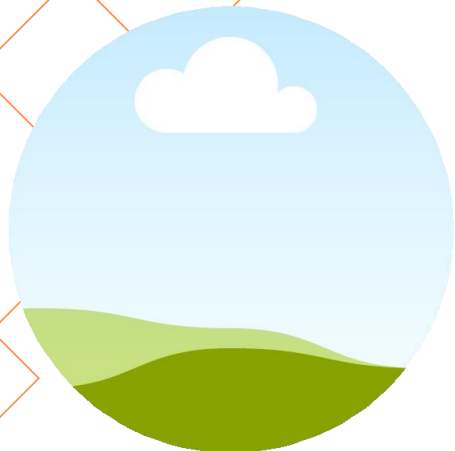




Town of Name

Για πληροφορίες,
καλέστε 555-555-5555, ή
επισκεφθείτε το
ourwebsite@town.com

ΕΞΑΡΣΕΙΣ ΤΡΟΦΙΜΟΓΕΝΩΝ ΝΟΣΩΝ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΤΡΟΦΙΜΟΓΕΝΗΣ ΝΟΣΟΣ;

Τροφιμογενής νόσος, ή «τροφική δηλητηρίαση», προκαλείται από την κατανάλωση μολυσμένης τροφής ή νερού με μικρόβια, όπως βακτήρια, ιοί ή παράσιτα. Τρόφιμα και ποτά μπορεί να μολυνθούν σε οποιοδήποτε σημείο της τροφικής αλυσίδας, ή κατά τη διάρκεια ή μετά την προετοιμασία.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ:

- Ωμού ή κακά μαγειρεμένου κρέατος, πουλερικών, θαλασσινών
- Ωμού ή μη παστεριωμένου γάλακτος, γαλακτοκομικών και χυμών
- Ωμών ή ανεπαρκώς μαγειρεμένων αυγών
- Φρέσκων φρούτων και λαχανικών
- Ωμού αλευριού



ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΙΝΕΤΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ

- Πλένετε τα χέρια κατά την επαφή με φαγητό.
- Καθαρίζετε σκεύη και επιφάνειες με ζεστό νερό και σαπούνι.
- Διατηρείτε τα ωμά τρόφιμα ξεχωριστά από τα μαγειρεμένα.
- Χρησιμοποιείτε θερμόμετρο για ασφαλές μαγείρεμα.
- Αποφεύγετε την «επικίνδυνη ζώνη» θερμοκρασιών (40°-140°F).
- Μην αφήνετε φαγητό εκτός ψυγείου για πάνω από δύο ώρες (μία ώρα αν >90°F).

Οι τροφιμογενείς νόσοι μπορεί να προκαλέσουν διάρροια, εμετό και στομαχικές κράμπες μέσα σε λίγες ώρες έως αρκετές ημέρες μετά την κατανάλωση μολυσμένης τροφής. Εάν εμφανίσετε συμπτώματα λοίμωξης, επικοινωνήστε με γιατρό, νοσηλεύτη ή κέντρο υγείας.



Η παρούσα έκδοση χρηματοδοτήθηκε στο πλαίσιο των ακόλουθων συμφωνιών συνεργασίας: της Συμφωνίας Συνεργασίας για την Ετοιμότητα σε Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης στη Δημόσια Υγεία (PHEP) και της Συμφωνίας Συνεργασίας για το Πρόγραμμα Ετοιμότητας Νοσοκομείων (HPP), από τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC) και/ή τη Διοίκηση Στρατηγικής Ετοιμότητας και Αντίδρασης (ASPR). Το περιεχόμενο της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη των συγγραφέων και δεν εκφράζει απαραίτητα τις επίσημες απόψεις των CDC και/ή της ASPR.

ΠΗΓΗ: Υπουργείο Δημόσιας Υγείας Massachusetts