



**Daugeliu atvejų apsinuodijimo galima išvengti, laikantis šių maisto saugaus laikymo taisyklių:**

- Plaukite rankas muilu prieš ruošdami maistą, prieš liesdami maistui naudojamus indus bei įrankius.
- Plaukite rankas, jei liėtėte termiškai neapdorotus produktus, o dabar imate termiškai apdorotus.
- Plaukite vaisius ir daržoves po tekančiu vandeniu.
- Nedėkite termiškai apdorotų maisto produktų ant paviršiaus, kur prieš tai buvo laikomi žali produktai, rūpestingai šio paviršiaus nuplovę.



- Pakartotinai neužšaldykite atšildytos mėsos ar žuvies.
- Prieš atidarydami konservų pakuočių dangtelius, nuplaukite ir nušluostykite juos. Patikrinkite, ar neišsipūtę stiklainių dangteliai.
- Laikykite maisto produktus šaldytuve (+4 °C ar žemesnėje temperatūroje).
- Kambario temperatūroje greitai gendančius maisto produktus laikykite ne ilgiau kaip dvi valandas.
- Maisto produktus laikykite atskirai nuo ne maistui naudojamų priemonių.
- Birius maisto produktus (miltus, kruopas, cukrų) laikykite stiklainiuose, plastikiniuose ar metaliniuose sandariuose indeliuose.
- Nepirkite maisto produktų iš atsitiktinių asmenų.



Daugiau Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengtų atmintinių rasite čia:



# PIRMOSIOS PAGALBOS VEIKSMAI APSINUODIJUS MAISTU



[www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt)



**A**psinuodijimą maistu dažniausiai sukelia bakterijos, tačiau gali sukelti ir virusai, parazitai, taip pat cheminės medžiagos. Dažniausiai apsinuodijimą maistu sukelia *salmonella* ir *E. Coli* grupės bakterijos, kuriomis užsikrečiama valgant netinkamai termiškai paruoštus mėsos ir pieno produktus, neplautus vaisiai ir daržovės, geriant nevirintą vandenį iš atvirų vandens šaltinių. Taip pat maistą gali užsikrėsti jį gaminantys žmonės, kurie serga įvairiomis rankų odos pūlinėmis ligomis, angina ir kitomis infekcinėmis ligomis.

Mikrobai su maistu patenka į virškinamąjį traktą ir sukelia pirmuosius simptomus – pykinimą, vėmimą, pilvo skausmą, viduriavimą. Kai kurie mikrobai lieka žarnyne, dalis jų gamina toksinus, kurie patenka į kraują, dalis gali prasiskverbti į kitus organų audinius. Ar patekus mikroorganizmams žmogus susirgs, priklauso nuo daugelio veiksnių: patekusių mikroorganizmų kiekio, žmogaus amžiaus, sveikatos būklės. Apsinuodiyti maistu gali bet kokio amžiaus žmonės, bet imliausi jam yra kūdikiai ir vaikai, vyresnio amžiaus žmonės, nėščiosios moterys.

#### Būdingiausi apsinuodijimo maistu požymiai:

- pykinimas;
- vėmimas;
- spazminiai, raizantys pilvo skausmai;
- stiprus viduriavimas (gali būti net kraujo priemaišų);
- skausmas skrandžio plote (duobutėje);
- galvos skausmas ir karščiavimas;
- apsinuodijimui užsitęsus ligai, dėl organizmo skysčių praradimo gali atsirasti šoko požymių ir sutrikti sąmonė.

#### PIRMOSIOS PAGALBOS VEIKSMAI



**1.** Pirmiausia apsinuodijusiam žmogui duokite gerti pasteruoto ar negazuoto mineralinio vandens, šilto vandens su druska ar silpnos juodosios arbatos. Rekomenduojama gerti mažais gurkšneliais, nes organizme reikia atstatyti skysčių ir elektrolitų balansą. Nukentėjėliui, kuris viduriuoja ar vemia, duokite gerti rehidracijos tirpalų. Šiuose tirpaluose yra reikalingų elektrolitų, kurių nukentėjėlis netenka viduriuodamas ar vemdamas. Taip pat netenkama kalio, natrio, magnio. Apsinuodijus maistu gali padėti ramunėlių, šalavijų, medetkų arbatos. Jos turi antioksidacinį poveikį, nuramina skrandžio, virškinimo trakto gleivines.



**2.** Duokite išgerti aktyvuotosios anglies. Aktyvuotoji anglis padės rezorbuoti ir pašalinti toksinus.

**3.** Neduokite valgyti. Leiskite organizmui pačiam išsivalyti, atkurti natūralią mikroflorą. Skrandžio rūgštis yra barjeras, kuris žudo, stabdo bakterijas, virusus, parazitus, patekusius per burną į skrandį. Kuo geresnis skrandžio rūgštingumas, tuo mažesnė tikimybė apsinuodiyti maistu.

**4.** Pabaдавę, pradėkite valgyti tik lengvai virškinamą maistą. Organizmas dar būna sudirgęs, jautrus, žarnyno mikroflora dar nebūna visiškai atsistačiusi. Todėl maistas turi būti lengvai skaidomas – džiovėsėliai, ryžiai, liesa mėsa.

**5.** Jei apsinuodijęs asmuo (ypač vaikas ar senyvas žmogus) neteko daug skysčių ir dėl pykinimo ir vėmimo negali gerti, pasirūpinkite, kad jis patektų į ligoninę.

**6.** Jeigu apsinuodijusio asmens būklė blogėja, atsiranda silpnumas, pila prakaitas, trūksta oro, reikia nelaukiant kvieisti greitąją medicinos pagalbą. ▶

