

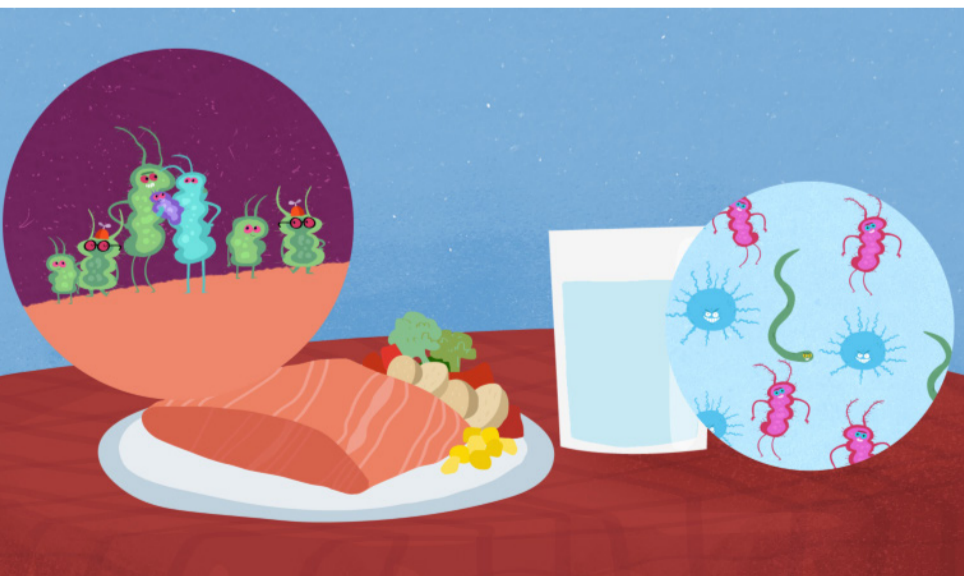
Nausea e diarrea

Fattori di rischio e prevenzione



Tutti conosciamo i segni e i sintomi della nausea e della diarrea - Come prima cosa, potreste perdere l'appetito. Oppure si prova nausea. Potreste sentirvi storditi ed in preda a capogiri, oppure avere crampi allo stomaco; potreste provare anche la sensazione di sudori freddi. Questi sono segnali che qualcosa di brutto è entrato nel vostro corpo. Batteri, virus o anche parassiti.

Organismi dannosi che si nascondono nel cibo o nell'acqua



Potrebbe trattarsi di organismi dannosi che si nascondono nel cibo o nell'acqua e che una volta entrati nel corpo, vi fanno stare male. Quindi cosa potete fare?

Prevenzione - malattia alimentare



Lavate frutta e verdura con acqua corrente prima di mangiare o di cucinare. Tenete in frigorifero carne e latticini fino al momento di consumarli o di usarli per cucinare. Prestate attenzione alle date di scadenza. Osservate bene il cibo e annusatelo in modo da percepire odori sospetti che possono indicare qualcosa di brutto. Tenete sempre alimenti crudi separati dal resto per prevenire il rischio di contaminazioni. Ricordatevi che per uccidere i batteri, il cibo deve essere cotto a fondo e non dimenticatevi di disinfettare regolarmente le superfici di lavoro e gli strumenti con spugne pulite e detersivi.

Prevenzione - malattie alimentari



Alcune malattie possono essere trasmesse anche bevendo dell'acqua contaminata. In molti paesi l'acqua del rubinetto non è potabile, quindi se non siete sicuri della qualità dell'acqua, prendete le necessarie precauzioni usate acqua in bottiglia per lavarvi i denti. State alla larga dai cubetti di ghiaccio e portate sempre con voi acqua potabile a sufficienza quando viaggiate.

Ricordatevi - prestate attenzione alla qualità di acqua e cibo. State all'erta per rimanere in salute.