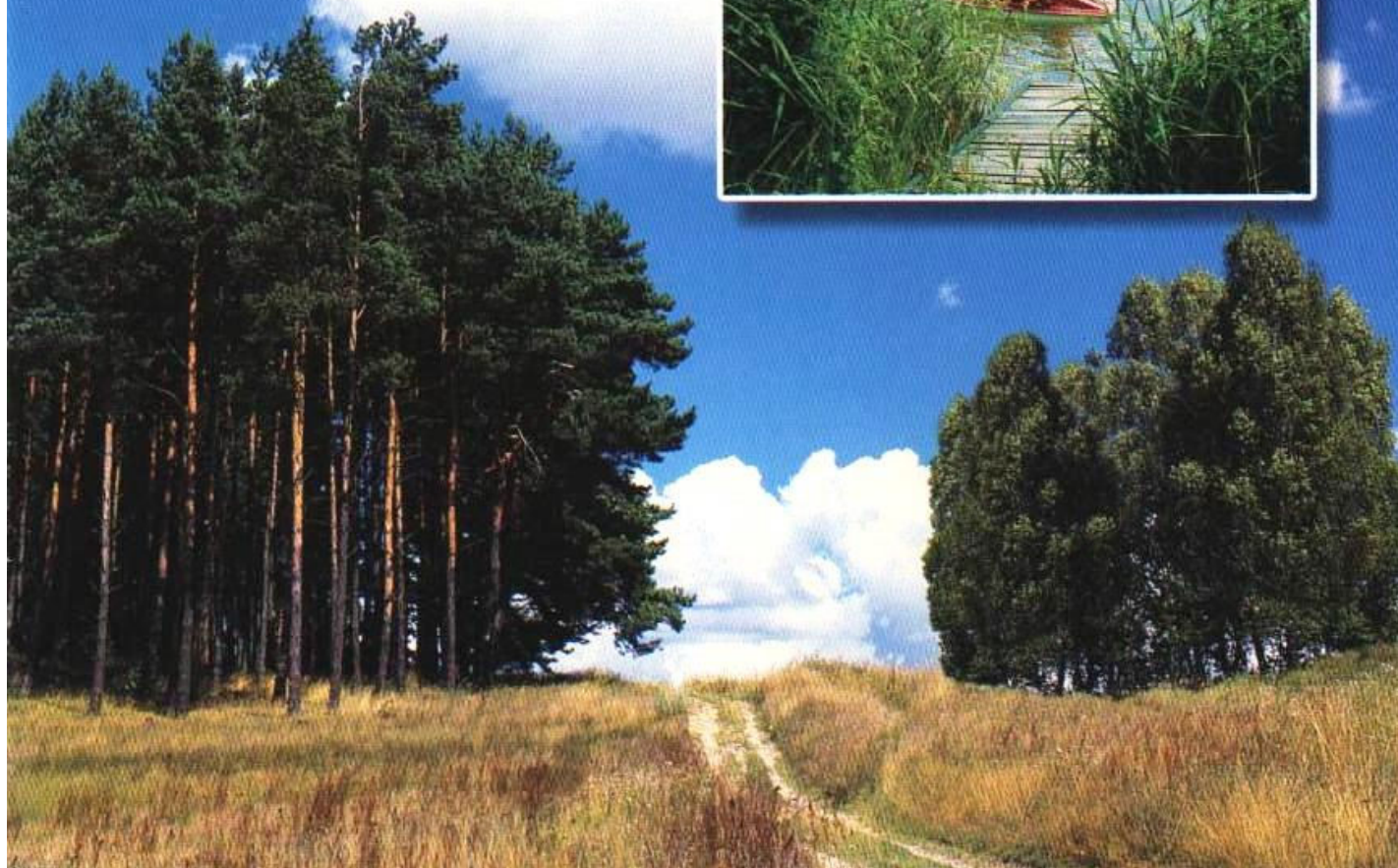


ZDROWE WAKACJE





*Jesteśmy częścią przyrody,
nierozdzielnie z nią związani.
To od niej czerpiemy swe siły i zdrowie.
Dlatego tak ważna jest harmonia
i bliska więź ze środowiskiem przyrodniczym.
Obcowanie z przyrodą pomaga
zrozumieć procesy w niej zachodzące.
Kształtuje odpowiedzialność
za istnienie wszystkich organizmów.
Rozwija spostrzegawczość
i zamiłowania artystyczne.*

Las jest naturalnym filtrem powietrza i producentem tlenu, chłonie szkodliwe gazy, zwiększa jego wilgotność. Niestety, w przyrodzie została zachwiana równowaga ekologiczna. Lasy zamierają, jeziora i rzeki są coraz bardziej zanieczyszczone, skażone jest powietrze. Dlatego chrońmy każdy zielony skrawek ziemi i pozwólmy żyć innym gatunkom, gdyż od równowagi zachowanej w przyrodzie zależy i nasze życie.



- Pamiętaj:**
- Nie zaśmiecaj lasów i zieleni
 - Nie rozsypuj mrowisk
 - Nie łam gałęzi i nie zrywaj kwiatów
 - Nie niszczy gniazd ptasich
 - Nie pal ognisk w lesie
 - Nie zakłócaj ciszy jego mieszkańcom
 - Nie myj samochodów w jeziorach i rzekach
 - Nie myj naczyń w jeziorach i rzekach

ZATRUCIA GRZYBAMI

Zatrucia grzybami należą do zatruć pokarmowych. W naszych lasach rośnie wiele grzybów o różnej toksyczności. Są gatunki śmiertelnie trujące, trujące, warunkowo jadalne i jadalne. Większość grzybów najbardziej niebezpiecznych, śmiertelnie trujących, posiada po spodniej stronie kapelusza blaszki. Należą do nich muchomory, a wśród nich najgroźniejszy - muchomor sromotnikowy. Trucizny w nich zawarte nie rozpuszczają się w wodzie, dlatego gotowanie tych grzybów nie powoduje zmniejszenia ich właściwości trujących.

Muchomora sromotnikowego łatwo można pomylić z zielono zabarwionym gołąbkim, gąską zieloną, czubajką kanią. **Muchomora wiosennego** i **jadowitego** zbieracze mylą z młodymi dziko rosnącymi pieczarkami.

Do grzybów powodujących śmiertelne zatrucia w wyniku uszkodzenia wątroby, nerek i nadnerczy należy zasłonak rudy i piestrzenica kasztanowata.

Takie gatunki, jak: strzępiaki, czernidłaki, lejkówki, muchomory czerwone i plamiste zawierają trucizny, które atakują system nerwowy. Do tej grupy zalicza się olszówkę, która zawiera w sobie truciznę rozpuszczalną w wodzie. Obgotowanie zmniejsza, lecz nie likwiduje właściwości trujących, a objawy inne niż gastryczne nie są kojarzone ze spożyciem olszówki.

Inna grupa grzybów, która powoduje zatrucia objawiające się biegunkami i wymiotami prowadzącymi do odwodnienia organizmu to: niektóre czubajki, gołąbki, mleczaje, gąski a także muchomor cytrynowy, wieruszka ciemna, pieczarka żółtawa, maślanka wiązkowa i ceglasta.

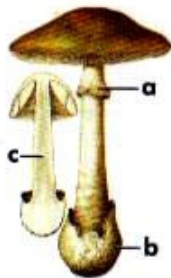
Pamiętajmy, że nie tylko grzyby trujące mogą być przyczyną poważnych kłopotów zdrowotnych. Zebrane grzyby jadalne pozostawione w warunkach sprzyjających rozwojowi drobnoustrojów mogą być również czynnikiem wywołującym zatrucia bakteryjne. Należy unikać podawania potraw z grzybów dzieciom, osobom starszym i chorym. Grzyby zawierają dużo substancji chitynowych, co powoduje, że nawet gatunki jadalne są ciężkostrawne.

W obrębie grupy grzybów, które po spodniej stronie kapelusza posiadają rurki, przypominające gąbkę spotyka się grzyby trujące takie, jak: borowik purpurowy, borowik grubotrzonowy, borowik szatański (rzadko spotykany w Polsce). Goryczak żółciowy (niepoprawnie nazywany szatanem) nie posiada właściwości trujących, jest jedynie gorzki i dlatego nie nadaje się do spożycia.

PAMIĘTAJ! Grzyby, w których zawarte są związki trujące nie są wykrywane żadnymi sposobami domowymi.

Należy zbierać tylko dobrze znane gatunki grzybów pamiętając, że wiele grzybów trujących jest bardzo podobnych do jadalnych i tylko dobra znajomość cech charakterystycznych dla danego gatunku pozwala uniknąć tragicznej pomyłki!!!

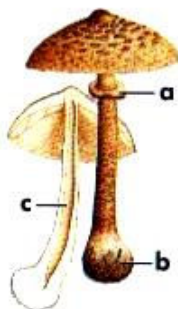
Nie zbierać grzybów małych, ukrytych w ściółce, u których nie można dostrzec charakterystycznych cech gatunkowych.



Rys. 1 *Muchomor sromotnikowy*

Muchomor sromotnikowy

- występuje od lipca do października, w lasach liściastych i mieszanych,
- kapelusz ma zielonooliwkowy, czasami z odcieniem brązowym,
- na górnej części trzonu znajduje się przyrośnięty pierścień (rys. 1, a), zwisający w postaci kołnierza,
- podstawa trzonu jest bulwiasto zgrubiała, tkwi w odstającej pochwie (rys. 1, b),
- w młodych owocnikach trzon jest wewnątrz mięsisty, później staje się gąbczasty, w najstarszych owocnikach pustawy (rys. 1, c),
- blaszki niezmiennie białe.



Rys. 2 Czubajka kania
a/ ruchomy pierścień
b/ bulwiasto rozszerzenie trzonu
c/ pusty trzon

Przebieg zatrucia sromotnikiem

- **Okres utajenia objawów** - najczęściej 8-24 godzin. Im dłuższy okres utajenia tym cięższy przebieg zatrucia.
- **Okres ostrego nieżytu żołądkowo-jelitowego:** nudności, wymioty, bóle brzucha, biegunka, bóle głowy, osłabienie. Objawy ze strony przewodu pokarmowego zazwyczaj uspokajają się lub ustępują na krótki okres czasu (6-8 godzin).
- **Okres uszkodzeń narządów** (najczęściej w 3-4 dniu choroby): wątroby, nerek, serca, śledziony.
50 g sromotnika wystarczy, żeby spowodować śmierć dorosłego człowieka.

W przypadku wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości po spożyciu grzybów, należy natychmiast zgłosić się do lekarza.

Resztki grzybów, kał, wymiociny zawierające zjedzone grzyby powinno się zabezpieczyć i przekazać do badań diagnostycznych w celu określenia gatunku grzyba, który spowodował zatrucie.

UKĄSZENIA PRZEZ ŻMIJE



Żmija zygzakowata (*Vipera berus*) jest jedynym gatunkiem węża jadowitego w Polsce. Długość samców dochodzi do 68 cm a samic do 84 cm.

Znane są trzy odmiany barwne żmij: szara, brązowa i czarna.

U osobników o zabarwieniu jasnym jest dobrze widoczny, biegnący od szyi wzdłuż całego grzbietu, czarny, regularny zygzak, wyraźniejszy u samców. U okazów bardzo ciemnych lub czarnych jest na ogół niewidoczny.

Żmija zygzakowata ma szparowate, pionowo ustawione źrenice oczu (co odróżnia ją od innych gatunków węży

występujących w Polsce). Kryje się w wykrotach, wśród kamieni, pod zwalonymi pniami drzew, w norach gryzoni, wśród skalnych głazów. Najchętniej zamieszkuje wilgotne polany leśne porośnięte mchem torfowym, borówką bagienną i bagnem. Można ją spotkać na dobrze nasłonecznionych porębach leśnych, w pobliżu wód stojących i rowów. Dobrze pływa.

Jesień i zimę (od października do marca) przesypia ukryta pod kamieniami, w norach i wykrotach, często gromadnie.

Żmija atakuje człowieka tylko wtedy, gdy czuje się zagrożona odcięciem drogi ucieczki, nagłym zbliżeniem, dotykaniem kijem lub nogą.

Bezpośrednio po kontakcie z wężem należy poszukać na ciele śladów ugryzienia w postaci dwu ranek klutych (jak po ułtuciu szpilką) w odległości do 1 cm od siebie (nie muszą krwawić). Jeśli w ciągu 10 min. w miejscu ugryzienia przez żmiję nie pojawi się zaczerwienienie i obrzęk, można z dużym prawdopodobieństwem wnioskować, że jad nie został wpuuszczony.

OBJAWY MIEJSCOWE

- typowa ranka kluta,
- narastający, rozchodzący się obrzęk,
- ból w miejscu ukąszenia,
- zaczerwienienie, zasinienie,
- krwawienie z ranki (rzadko).

OBJAWY OGÓLNE

- niepokój i lęk,
- osłabienie ogólne, znużenie, senność,
- mdłości, wymioty, bóle brzucha, biegunka,
- poty, dreszcze,
- uczucie drętwienia, znieczulenia np. wokół ust,
- wzmożone pragnienie,
- obrzęk twarzy, węzłów chłonnych, podbiegnięcia krwawe,
- tętno słabe, niemiernowe, niewyczuwalne (spadek ciśnienia, wstrząs).

CZEGO NIE ROBIĆ

- nie masować, nie nacinać ranki,
- nie odsysać ustami,
- nie podawać alkoholu, leków „cucących”,
- nie podawać surowicy przeciw jadowi żmij bez decyzji lekarza.

ZAPOBIEGANIE

- do lasu, na skałki, ubieraj całe wysokie obuwie, najlepiej skórzane,
- patrz pod nogi, nie dotykaj, nie zaczepiaj żmii, pozwól jej uciec,
- zawsze uprzednio obejrzyj miejsce, gdzie siadasz, gdzie opierasz się rękami.

PIERWSZA POMOC

- powyżej miejsca ukąszenia założyć opaskę uciskową (nie za mocno), co 10-20 min. zwalniać opaskę na 1-2 min.,
- rankę odkazić np. wodą utlenioną,
- osobę pokąsaną ułożyć wygodnie i okryć, poszkodowany nie powinien wykonywać zbędnych ruchów,
- podawać duże ilości płynów,
- wezwać lekarza.

CHOROBY PRZENOSZONE PRZEZ KLESZCZE

Borelioza (*choroba z Lyme, krętkowica kleszczowa*) to choroba zakaźna wywołwana przez bakterie - krętki z rodzaju *Borrelia*. W woj. warmińsko-mazurskim ok. 30% kleszczy jest zakażonych krętkami *Borrelia*. Krętki namnażają się w jelicie kleszcza. Aby kleszcz mógł zakażać żywiciela, musi być odpowiednio długo przyssany do skóry - postać dorosła ok. 2 dni, larwa lub nimfa kilka godzin.

PRZEBIEG CHOROBY



I ETAP - rumień wędrujący

1. Trwa 2-30 dni.
2. Pojawia się w 60-80% przypadków zakażeń po kilku dniach po ukąszeniu przez kleszcza.
3. Najpierw tworzy się **grudka**, a następnie **zaczerwieniony pierścień** o średnicy min. 5 cm; rumień jest niebolesny, nie swędzi, rozszerza się w ciągu kilku dni, goi się sam w ciągu kilku dni - kilku miesięcy.
4. W przypadku wystąpienia rumienia nie ma potrzeby robienia badań diagnostycznych; jednak w 20-40% zakażeń rumień nie występuje i wtedy zasadne jest oznaczenie przeciwciał klasy IgM dla *Borrelia burgdorferi* w 7-14 dni od ugryzienia przez kleszcza.

I etapowi choroby mogą towarzyszyć łagodne objawy grypopodobne.

II ETAP

1. Trwa 1-4 miesięcy.
2. Mogą wystąpić objawy (nie wszystkie u wszystkich zakażonych):
 - **skórne** - pojawiające się i znikające w różnych miejscach zaczerwienienia,
 - **ze strony układu krwionośnego** - zapalenie mięśnia sercowego, bloki serca (w 5 % przypadków),
 - **ze strony układu nerwowego** - bóle głowy, sztywność karku, zmęczenie; u 20% chorych: zapalenie opon mózgowych, nerwów czaszkowych (głównie nerwu twarzewego), nerwów obwodowych - bóle korzonkowe dwustronne.
3. **Inne objawy nawracające:** zapalenie wątroby, mięśni, błony naczyniowej oka, powiększenie węzłów chłonnych, kaszel o nieznanym pochodzeniu.

II etap choroby wymaga oznaczenia przeciwciał w klasie IgM i IgG lub klasy IgG dwukrotnie w odstępie 2-3 tygodni.

III ETAP

1. Trwa od kilku miesięcy do kilku lat.
2. Objawy (nie występują wszystkie u każdego chorego):
 - **uogólnione zapalenie stawów** - w 60% przypadków dotyczą jednego lub rzadziej wielu stawów powodując: duży obrzęk, wysięk, bolesność, zaczerwienienie; te dolegliwości ustępują, a po kilku dniach powracają w tym samym lub innym stawie,
 - **późne zmiany neurologiczne** - zaburzenia czucia, mowy, pamięci, stany depresyjne,
 - **zanikowe zmiany skórne** - miejscowo „pergaminowa” skóra.

W III etapie choroby oznacza się przeciwciała w klasie IgG; utrzymują się one przez wiele lat na stałym poziomie.

**PRZECHOROWANIE BORELIOZY NIE CHRONI PRZED PONOWNYM ZACHOROWANIEM.
DLA LUDZI NIE MA SZCZEPIONKI PRZECIWKO BORELIOZIE.**

**KĄŻDE PODEJRZENIE ZAKAŻENIA NALEŻY SKONSULTOWAĆ Z LEKARZEM
I WYKONAĆ BADANIE DIAGNOSTYCZNE.**

**KLESZCZA NALEŻY USUWAĆ PENSETĄ. NIE WOLNO
SMAROWAĆ GO TŁUSZCZEM, GDYŻ DUSI SIĘ
I WYDALA DO KRWI ŻYWICIELA KRĘTKI BORRELIA.**

Kleszczowe zapalenie mózgu (kzm) jest chorobą zakaźną wywoływaną przez wirusy, które rozwijają się w organizmie zakażonego kleszcza. Są one przekazywane człowiekowi po przyssaniu się kleszcza do skóry.

Wirusy rozmnażają się w miejscu wniknięcia do organizmu. Drogą limfatyczną dostają się do układu siateczkowo-śródbłonkowego - węzłów chłonnych, szpiku kostnego, śledziony, migdałków itd., gdzie namnażają się dalej. Następnie przez krew przenoszone się do ośrodkowego układu nerwowego.

W typowym przebiegu choroby wyróżnia się 2 fazy.

FAZA	CZAS TRWANIA	OBJAWY	
I faza: namnażania się wirusa	2-20 dni	wzrost ciepłoty ciała do 38 ⁰ C, zmęczenie, bóle głowy, bóle stawów, nieżyt górnych dróg oddechowych, brak apetytu, mdłości, złe samopoczucie ogólne	Po tej fazie następuje okres pozornego zdrowienia, który trwa 1-20 dni.
II faza: zapalenie mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych		wzrost ciepłoty ciała do 40 ⁰ C, oczopląs, depresje, paraliż, porażenia i uszkodzenia nerwów czaszkowych, niedowłady niesymetryczne w 24% przypadków porażen	U osób w wieku powyżej 40 lat - 2% przypadków śmiertelnych; U dzieci i dorosłych w wieku poniżej 40 lat; w większości przebieg choroby łagodny, często zakażenia bezobjawowe

Przechorowanie kleszczowego zapalenia mózgu daje trwałą odporność organizmu na ponowne zakażenie wirusami kzm.

W celu potwierdzenia przechorowania należy wykonać badanie diagnostyczne, polegające na oznaczeniu poziomu przeciwciał w klasie IgM i IgG dla wirusów kzm.

Jedyną formą ochrony przed kleszczowym zapaleniem mózgu i opon mózgowych jest szczepienie.

Najkorzystniej rozpocząć je w miesiącach zimowo-wiosennych.

Szczepi się wg schematu:

- I dawka**
- II dawka** 1-3 miesięcy po pierwszym szczepieniu
- III dawka** 9-12 miesięcy po drugim szczepieniu.

Jeśli I dawka szczepienia zostanie podana w miesiącach letnich, zaleca się podanie II dawki już po dwóch tygodniach od pierwszego szczepienia w celu osiągnięcia miana przeciwciał tak szybko, jak to tylko możliwe.

Po zakończonym cyklu szczepień podstawowych należy przyjmować co 3 lata dawki przypominające.

WIRUSY KZM TRACĄ ZAKAŹNOŚĆ W WYNIKU WYSUSZENIA, PASTERYZACJI, DZIAŁANIA ROZPUSZCZALNIKÓW ORGANICZNYCH (ETER, ACETON).

MOGĄ PRZETRWAĆ PRZEZ WIELE MIESIĘCY W MLEKU, MAŚLE.

PIERWSZA OPISANA W POLSCE EPIDEMIA MLECZNA MIAŁA MIEJSCE W WOJ. OLSZTYŃSKIM W 1974 R.

WŚCIEKLIZNA

Wścieklizna jest chorobą zakaźną o ostrym przebiegu. Wywołuje ją wirus atakujący ośrodkowy układ nerwowy (mózgowie i rdzeń kręgowy) ssaków, w tym także ludzi.

Do zarażenia wścieklizną dochodzi **głównie** w wyniku:

- pogryzienia przez chore zwierzę,
- przedostania się śliny chorego zwierzęcia na skaleczenia i zadrapania skóry, na błony śluzowe (np. jamy ustnej, nosa), do spojówki oka.

Zwierząt chorych lub podejrzanych o wściekliznę nie należy dotykać, skórować, patroszyć.

Wirus wścieklizny wędruje wzdłuż nerwów obwodowych z miejsca zakażenia do ośrodkowego układu nerwowego i tam namnaża się.

Okres wylęgania wirusa, czyli czas od momentu zarażenia do pojawienia się pierwszych symptomów choroby, wynosi od 10 dni do 2 lat. Długość tego okresu zależy od dawki zakażającej i miejsca wprowadzenia wirusa do organizmu.

Na kilka dni (1-10) przed wystąpieniem klinicznych objawów choroby, wirus przedostaje się do ślinianek.

Objawowe zakażenia wścieklizną kończą się śmiercią.

W przypadku pogryzienia człowieka przez chore lub podejrzane o wściekliznę zwierzę należy:

- pozwolić, aby krew przez jakiś czas swobodnie wypływała z rany,
- przemyć ranę wodą z mydłem,
- zdezynfekować ranę,
- nałożyć opatrunek,
- zgłosić się do lekarza.

OBJAWY WŚCIEKLIZNY U ZWIERZĄT:

- podwyższona ciepłota ciała,
- nagła zmiana usposobienia zwierzęcia - łagodne stają się złośliwe i drażliwe, agresywne - spokojniejsze,
- utrata wrodzonej bojaźliwości u zwierząt dzikich
- rozdrażnienie, niepokój,
- wzmożone reakcje na bodźce zewnętrzne, ataki szału,
- brak koordynacji ruchowej, niezbornosc wzroku
- porażenie mięśni żuchwy, gardła, przełyku, ślinotok,
- zaburzenia świadomości,
- drgawki, otępienie, śpiączka.

OBJAWY WŚCIEKLIZNY U CZŁOWIEKA:

- gorączka, ból głowy,
- zaburzenia czucia w okolicy miejsca zakażenia,
- wzmożona nerwowość i niepokój,
- pobudzenie układu współczulnego przejawiające się m.in. łzawieniem, rozszerzeniem źrenic, potliwością, wzmożonym wydzielaniem śliny,
- bolesne skurcze mięśni gardła i przełyku przy przełykaniu,
- ślinotok - z obawy przed bólem chory unika polykania śliny,
- trudności w oddychaniu wywołane skurczami mięśni oddechowych,
- napady drgawek,
- porażenie, apatia, śpiączka.

Lekarz ocenia stopień narażenia pacjenta na zarażenie wścieklizną i kwalifikuje do ewentualnych szczepień.

Szczepionkę przeciwko wścieklicznie podaje się ludziom domięśniowo w 5 dawkach wg schematu: 0, 3, 7, 14, 28 dnia. W przypadku gdy pogryzienia są rozległe, dotyczą głowy, karku, rąk, oprócz szczepionki podaje się surowicę z przeciwciałami.

**Zwierzęta podejrzane o wściekliczność poddaje się piętnastodniowej obserwacji.
W przypadku zwierząt padłych przeprowadza się badania laboratoryjne.
Jeżeli zwierzę okaże się zdrowe, szczepienie pacjenta można przerwać.**

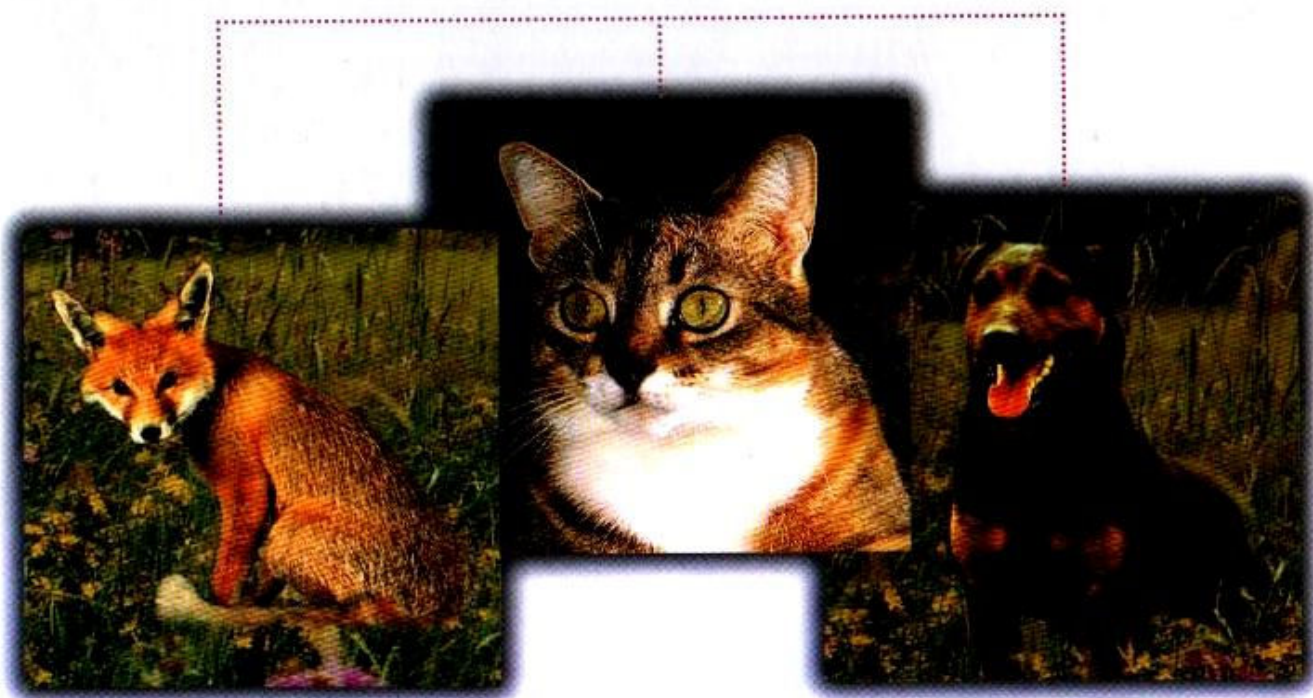
Uwaga!!! Nie wykonuje się szczepień profilaktycznych przeciwko wścieklicznie.

Aby uniknąć wściekliczny należy:

- regularnie szczepić zwierzęta domowe. Psy podlegają obowiązkowym szczepieniom 1 raz na rok począwszy od 2-go miesiąca życia. Dla kotów szczepienia są zalecane.
- każde pokąsanie traktować poważnie, nawet w przypadku udokumentowanego szczepienia przeciwko wścieklicznie zwierzę podlega obowiązkowej 15-dniowej obserwacji.
- nie dopuszczać do tego, aby psy i koty były wypuszczane z domu bez dozoru,
- unikać kontaktów z obcymi zwierzętami domowymi i dzikimi. Nie dotykać, nie głaskać, nawet jeżeli zachowują się bardzo przyjaźnie.
- nie karmić obcych zwierząt,
- natychmiast udać się do weterynarza, jeżeli zwierzę domowe wróci do domu pogryzione,
- nie wiązać własnych psów na podwórzu, jeśli zaatakuje go chore zwierzę, nie będzie mógł uciec,
- dzikie zwierzęta obserwować wyłącznie z oddali,
- powiadomić odpowiednie służby (straż miejską, policję, weterynarzy) w celu złapania podejrzanie wyglądających zwierząt. Nie próbować chwycić na własną rękę.

Zawsze zabierać książeczkę szczepień psa lub kota, gdy udajemy się z naszymi zwierzętami w podróż.

POWYŻSZE ZASADY WPAJAĆ DZIECIOM



CZERWONKA

Czerwonka to choroba zakaźna przewodu pokarmowego, wywołują ją różne gatunki bakterii z rodzaju Shigella.

Objawia się po 1-7 dniach:

- *kurczowymi bólami brzucha,*
- *częstymi wypróżnieniami (do kilkudziesięciu na dobę),*
- *biegunkowymi stolcami z domieszką śluzu i krwi,*
- *podwyższoną temperaturą.*

Może mieć przebieg łagodny o słabym nasileniu objawów. Ciężki przebieg choroby prowadzi do znacznego odwodnienia organizmu, co szczególnie u dzieci i osób starszych może stanowić zagrożenie życia.

Bakterie czerwonki rozwijają się w jelicie grubym.

Są usuwane z kałem człowieka chorego, ozdrowieńca lub nosiciela.

Można zarazić się nimi poprzez:

- żywność (głównie warzywa, owoce, produkty mleczne) i wodę,
- przedmioty (np. wspólne ręczniki),
- ręce.

zanieczyszczone
odchodami
ludzkimi

Do zakażenia dochodzi drogą pokarmową. Przebycie czerwonki nie daje trwałej odporności.

ABY UNIKNĄĆ CZERWONKI NALEŻY:

- **dokładnie myć ręce mydłem pod bieżącą ciepłą wodą - szczególnie po wyjściu z ubikacji oraz przed przygotowaniem i spożywaniem posiłków,**
- **unikać używania mydła i ręcznika wspólnie z innymi osobami,**
- **utrzymywać w nienaganej czystości ubikacje, pomieszczenia kuchenne, miejsca pracy związane z produkcją żywności,**
- **starannie myć owoce i warzywa przed spożyciem,**
- **właściwie przechowywać żywność - w zamkniętych szafkach i lodówce,**
- **dbać o prawidłowe odkażanie i likwidowanie odpadów oraz nieczystości ludzkich i zwierzęcych,**
- **tępić owady - głównie muchy - przenoszące bakterie czerwonki.**

W przypadku wystąpienia objawów chorobowych - natychmiast zgłoś się do lekarza.

*Ich lekceważenie może doprowadzić do odwodnienia organizmu,
a nawet śmierci dzieci i osób starszych*



SALMONELLA

Salmonella (pałeczki bakterii *Salmonella*) występuje u zwierząt dzikich i hodowlanych. W sprzyjających warunkach (ciepło, wilgoć, obecność białka) mogą żyć poza organizmem żywym przez kilka miesięcy. Przemysłowa hodowla drobiu i przetwórstwo żywności przyczyniły się w ostatnich latach do wzrostu zachorowań na salmonellozy na całym świecie.

U ludzi bakterie te wywołują najczęściej dolegliwości żołądkowo-jelitowe nazywane potocznie zatruciem pokarmowym. Objawy chorobowe, występujące zwykle po 6 - 72 godzinach od zakażenia, to: bóle brzucha, gorączka, biegunka, czasami nudności lub wymioty.

U niemowląt, małych dzieci, ludzi wyniszczonych chorobami lub u osób w podeszłym wieku choroba może przebiegać bardzo ciężko, ze zmianami w narządach wewnętrznych, stawach, a nawet z zapaleniem opon mózgowo - rdzeniowych.

Po przebiegu choroby pałeczki mogą być usuwane z kałem przez kilka dni, tygodni lub miesięcy.

Człowiek zakaża się:

- poprzez żywność zanieczyszczoną odchodami zakażonych zwierząt (najczęściej drobiu, myszy, szczurów),
- poprzez produkty żywnościowe pochodzące od zwierząt zakażonych (jaja, mięso, mleko),
- od zakażonych zwierząt (kurczęta hodowane w domach) i ludzi usuwających pałeczki z kałem, zarówno chorych, jak i zdrowych (nosicieli).

Szczególnie niebezpiecznym nośnikiem pałeczek są produkty zawierające surowe jaja (majonezy, kremy, lody i in.) oraz rozdrobnione przetwory mięsne (galaretki, pasztety, pierogi).

ZACHOROWANIOM MOŻNA ZAPOBIEC PRZEZ:

- mycie rąk po wyjściu z ubikacji i przed przygotowaniem posiłków,
- utrzymywanie w czystości naczyń, sprzętu kuchennego i samej kuchni (ulubionym siedliskiem bakterii są wilgotne gąbki i zmywaki),
- przechowywanie żywności w odpowiednio niskiej temperaturze,
- zapobieganie rozmrażaniu i ponownemu zamrażaniu żywności,
- wydzielenie miejsca w lodówce na surowy drób, mięso i jaja tak, aby nie stykały się z innymi produktami,
- całkowite rozmrażanie drobiu, mięsa, ryb i ich przetworów przed przystąpieniem do smażenia, pieczenia, gotowania,
- poddawanie żywności działaniu wysokiej temperatury (gotowanie, pieczenie, duszenie), które jest najłatwiejszym sposobem niszczenia zarazka (smażenie jest mniej skuteczne),
- mycie jaj przed rozbiciem skorupki,
- unikanie lodów i ciastek pochodzących od nieznanymi wytwórców i przygodnych sprzedawców,
- zabezpieczenie żywności przed dostępem owadów i gryzoni.

W przypadku wystąpienia objawów chorobowych - natychmiast zgłoś się do lekarza.

***Ich lekceważenie może doprowadzić odwodnienia organizmu,
a nawet śmierci dzieci i osób starszych***





Toxocarozą to jedna z wielu chorób pasożytniczych, której przenosicielami są zwierzęta towarzyszące człowiekowi, najczęściej psy i koty.

U człowieka - żywiciela nieswoistego - gatunki *Toxocara* wywołują chorobę znaną pod nazwą Zespołu Larwy Wędrującej.

Droga zakażenia

Z jaj znajdujących się w odchodach psów i kotów, po przedostaniu się do przewodu pokarmowego żywiciela (człowieka), w początkowej części jelita cienkiego wylęgają się larwy. Przechodzą one przez ściankę jelita i wędrują do płuc naczyniami krwionośnymi i limfatycznymi. Wraz z krwią tętniczną rozprzestrzeniają się w całym organizmie. W rejonie naczyń włosowatych larwy aktywnie opuszczają naczynia i przedostają się do tkanek.

Najczęściej umiejscawiają się w:

- wątrobie (postać trzewna),
- ośrodkowym układzie nerwowym (postać mózgowa),
- oku.

*W przypadku podejrzenia o zakażenia nicieniami *Toxocara spp.* należy skontaktować się z lekarzem.*

Kto jest szczególnie narażony na zakażenie?

- dzieci i dorośli mający bliski kontakt z psami i kotami,
- dzieci bawiące się w piaskownicach zabrudzonych psimi albo kocimi odchodami.

Jak ustrzec się zakażenia?

- **MYĆ RĘCE PO ZABAWIE Z PSEM LUB KOTEM.**
- **MYĆ RĘCE PO ZABAWIE W PIASKOWNICY.**
- **NIE WKŁADAĆ DO UST BRUDNYCH RĄK.**
- **NIE JEŚĆ BRUDNYMI RĘKAMI.**
- Psy i koty okresowo odrobaczać.
- Zmieniać piasek (okresowo) w piaskownicach (nawet silne mrozy nie niszczą nicieni *Toxocara spp.*).
- Zabezpieczyć piaskownicę (np. siatką) przed psimi i kocimi odchodami.



*Rozpoznanie postaci trzewnej potwierdza się za pomocą testów serologicznych.
Na badania kieruje lekarz.*

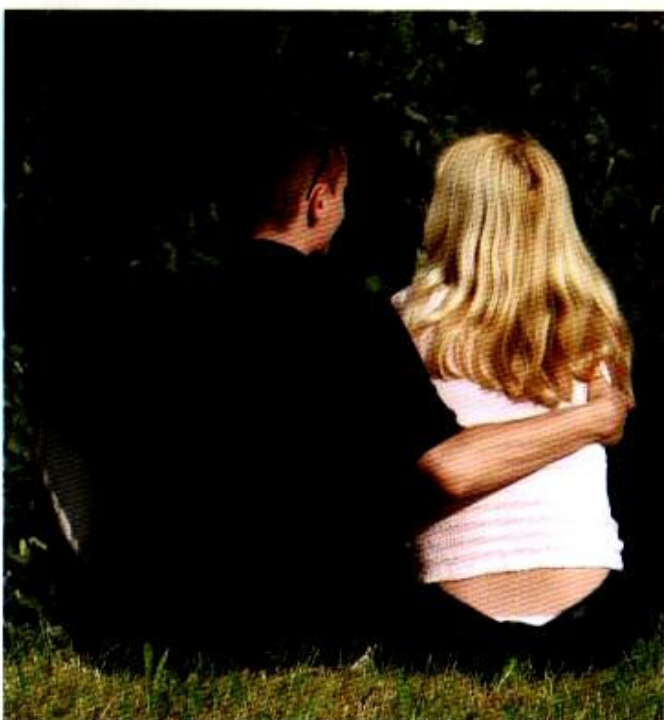
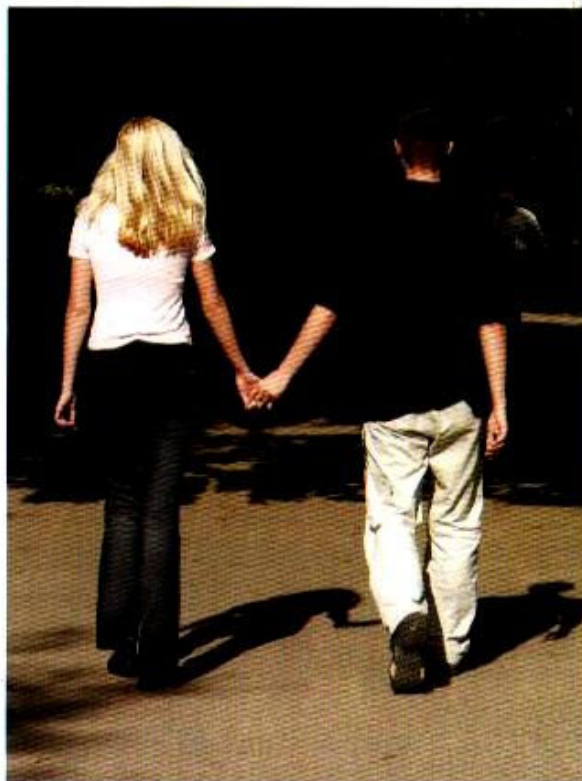
Bez względu na to
jak się ubierasz,
jakiej słuchasz muzyki,
czy masz długie, czy krótkie włosy
w dowolnym kolorze,
gdzie mieszkasz i z kim się przyjaźnisz,
bez względu na to, o czym marzysz
i jaka czeka Cię przyszłość,
daj sobie szansę na życie bez **HIVa**

na życie bez AIDS

od ciebie zależy,
czy złapiesz **HIVa**, czy nie

są tylko dwie drogi, jakimi Ty możesz się zakazić
seks i krew

Jeżeli decydujesz się na seks,
jeżeli decydujesz się na narkotyki
i kiedy myślisz, że alkohol dodaje Ci odwagi i nakręca Cię,



WYHAMUJ

często największym, nierealnym marzeniem
zakażonych jest **cofnięcie czasu** do tej jednej,
jedynej chwili, kiedy mogli
zachować się inaczej-
podjąć inną decyzję.

powiedzieć nie, gdy kumpel
proponował im narkotyk,
powiedzieć nie na szybki seks bez zabezpieczenia,
powiedzieć nie w sytuacji, kiedy wiedzieli,
że ryzykują.

**Daj sobie szansę na życie bez HIV,
na życie bez AIDS**

*Tekst z ulotki
Krajowego Centrum ds. AIDS*

POLSKIE TOWARZYSTWO
OSWIATY ZDROWOTNEJ

