

# Gastroenteritis



## Gastroenteritis

### ***Gastroenteritis (Gastro) – Šta je to i kako se dobije?***

Gastro je jedno oboljenje koje može izazvati neke ili sve od slijedećih simptoma:

- proljev;
- grčeve u stomaku;
- povraćanje;
- mučninu;
- groznicu;
- glavobolju.

Klice koje izazivaju gastro unose se u tijelo na usta i obično potraje nekoliko dana do pojave simptoma, iako se simptomi mogu pojaviti ubrzo.

### ***Šta izaziva Gastro i kako se to širi?***

Najčešće klice koje izazivaju gastroenteritis su bakterije, virusi i određeni paraziti. Mogu se naći u zemlji, kod divljih i domaćih životinja, sirovoj hrani i ljudima.

Gastro se javlja kada se ove klice unesu na usta i to se može dogoditi na bilo koji od slijedećih načina:

- Sa osobe na osobu. Ovo se može javiti direktno bliskim ličnim kontaktom ili kontaktom sa izmetom zaražene osobe, ili indirektno dodirivanjem zaraženih površina kao što su slavine, ručke za povlačenje vode u WC-u, dječije igračke i pelene.
- Jedenje zaražene hrane.
- Pijenje zaražene vode.
- Prenosjenjem zrakom kod povraćanja, kašljanja i šmrcajanja (uglavnom virusi).
- Nošenje kućnih ljubimaca i ostalih životinja.

Ljudi i životinje mogu imati klice koje izazivaju gastro u svom izmetu bez ikakvih simptoma. Ovi ljudi i životinje mogu širiti zarazu na ostale.

### ***Mislím da imam Gastroenteritis – šta da radim?***

Ukoliko imate simptome gastroenteritisa izvijestite o tome vašeg liječnika.

### ***Mogu li tada raditi?***

Rukovaoci hranom, dječiji vaspitači i zdravstveni radnici koji imaju gastro, ne smiju raditi sve dok simptomi ne prestanu.

Djeca ne smiju ići u obdaništa, vrtiće ili u školu sve dok simptomi ne prestanu.

### ***Kako mogu zaustaviti širenje toga na moju porodicu?***

Veoma je bitno da ljudi sa gastro ne pripremaju ili rukuju hranom koju će jesti drugi ljudi i da niko drugi ne upotrebljava njihove peškire, četkice za zube ili pribor za jelo.

### ***Kako mogu izbjeći dobijanje Gastra?***

#### ***Pažljivo pranje ruku***

Svako treba prati ruke temeljito sapunom i toplom tekućom vodom najkraće deset sekundi:

- prije pripremanja hrane;
- između obrade sirove i gotove hrane;
- prije jela;

#### ***Pažljivo prati ruke:***

- poslije korištenja WC-a ili mijenjanja pelena;
- poslije pušenja;
- poslije upotrebe papirnog rupčića ili maramice;
- poslije rada u vrtu;
- poslije igranja sa kućnim ljubimcima.

Rukovaoci hranom trebaju koristiti raspoložive papirne ubruse ili zračne sušaće za posušivanje ruku.

### ***Bezbedno skladištenje i rukovanje hranom***

- Ne obradjujte sirovu i kuhanu hranu istim orudjem (hvataljke, noževi, daske za rezanje), sve dotle dok nisu temeljito oprani između korištenja.
- Držite čistima sve kuhinjske površine i orudja.

- Odmrzavajte hranu premještanjem na niže police hladnjaka ili koristite mikrotalasnu pećnicu.
- Temeljito kuhajte svu sirovu hranu.
- Smjestite skuhanu hranu u hladnjak u roku od jednog sata nakon kuhanja.
- Smjestite u hladnjak malo kuhanu hranu kao i gotovu hranu kako bi izbjegli unakrsnu zarazu.
- Čuvati hranu ispod 5 C ili iznad 60 C kako bi se izbjegao rast klica.
- Temeljito operite sirovo povrće prije jela.
- Podgrijavanje hrane vršiti sve dok unutarnja temperatura ne dostigne najmanje 60 C.
- Zaštititi hranu od insekata, glodara i ostalih životinja.

## ***Napomena za korisnike mikrotalasnih pećnica***

Kada koristite mikrotalasnu pećnicu, pažljivo pročitajte uputstvo proizvođača i uzmite u obzir vrijeme stajanja kako biste bili sigurni da je hrana kompletno skuhanu prije jela.

## ***Čišćenje u kući***

Kupaone i WC–i moraju se čistiti često da bi se izbjegao razvoj i širenje klica. Obratiti posebnu pažnju na površine kao što su zahodska sjedala i drške, slavine i stolovi za mijenjanje pelena.

## ***Voda iz nepreradjenih izvora***

Nepreradjena voda koja dolazi direktno iz jezera ili rijeka može biti zaražena i mora se prokuhati prije pijenja.

## ***Dječija obdaništa***

Djeca su osobito podložna određenim vrstama gastru. Veoma je bitno da se u ovim centrima održava čistoća i da se ruke temeljito peru.

## ***Putovanja u inostranstvo***

Zaražena hrana ili piće su najčešći izvori gastru kod putnika, posebice onih koji putuju u zemlje razvoja.

Najvažnije je izbjegavati nekuhanu hranu i neflaširana pića kao i nepasterizovano mlijeko. Generalno, kuhana hrana koja je vruća, temeljito i svježe skuhanu kao i voće i povrće koje se može gutiti ili ljuštiti su sigurni.

Voda koja se pije treba biti prokuhana ili kemijski prerađena ukoliko postoji sumnja u čistocu. Led treba izbjegavati.

**NAPOMENA: Ukoliko mislite da je uzročnik vašeg oboljenja hrana, bitno je da izvijestite vaš lokalni odjel za zdravstvo što je moguće prije. Sačuvajte preostalu hranu za koju smatrate da je prouzrokovala vašu bolest.**

Za daljnje obavijesti kontaktirati Communicable Diseases Section, Department of Human Services na telefon broj (03) 9637 4000.

Publikacija Odsjeka za javno zdravstvo.