**ZAPOBIEGANIE I LECZENIE ZATRUĆ**

**Zapobieganie zatruciom pokarmowym.**

- spożywanie żywności dobrej jakości

- spożywanie żywności przed upływem jej terminu przydatności do spożycia

- zachowanie odpowiedniej higieny (zwłaszcza – mycie rąk) podczas przygotowania i spożywania posiłków

- dbanie o talerze, sztućce, których używamy na co dzień

- prawidłowe przechowywanie produktów spożywczych, np. w lodówce czy zamrażarce

**ZATRUCIE POKARMOWE – LECZENIE.**

Zazwyczaj zatrucie pokarmowe nie wymaga pobytu w szpitalu, jednak bywają przypadki, które wymagają natychmiastowej konsultacji z lekarzem. Może się tak zdarzyć kiedy pacjent złapie wirusa WZW typu A czyli salmonellę czy jad kiełbasiany. Kobiety ciężarne, dzieci, niemowlęta i osoby w podeszłym wieku powinny być poddane szczególnej opiece, w trakcie zatrucia. Przyczyną hospitalizacji może być krew w stolcu, żółto-zielony śluz w stolcu, odbarwione stolce, lub długi czas trwania choroby. Istotne jest znalezienie przyczyny zatrucia pokarmowego, pomoże to dopasować odpowiednie leczenie.

**Czym się leczyć?**

**- W trakcie zatrucia pokarmowego bardzo istotne jest uzupełnianie elektrolitów, ponieważ głodówka i ciągłe wymioty mogą prowadzić do odwodnienia**.

- **Należy pić wodę małymi łyczkami lub przyjmować specjalne płyny nawadniające, które dostępne są w aptece**.

**- Naturalnym sposobem uzupełnienia elektrolitów jest pomieszanie wody ze szczyptą soli, miodem i soku owocowego.**

- **Leki, które pomagają:** węgiel aktywowany, probiotyki – Lacidofil, Multilac, Dicoflor

