

## **Grilování – nejčastější příčina letních alimentárních nákaz**

Mezi nejčastější příčiny onemocnění v létě patří infekce zažívacího traktu způsobené bakteriemi typu *Salmonella* a *Campylobacter*. Bývají důvodem nepříjemných průjemových onemocnění, často s následkem i déletrvajících pracovní neschopnosti a zákazu pracovní činnosti u osob v kontaktu, zejména pak u potravinářů. Průběh těchto nákaz si nezdávka vyžádá hospitalizaci a léčení v lůžkovém zdravotnickém zařízení.

Tyto bakterie se nejvíce vyskytují v syrovém nebo nedostatečně tepelně opracovaném mase, v rybách, v hnojené zelenině, v nepasterizovaném mléce, ve vejcích a ve výrobcích z nich. V těchto potravinách mají během letních teplot příznivé podmínky pro růst a množení, a proto je třeba s těmito potravinami zacházet s přiměřenou opatrností, a to zejména při pobytu v přírodě. Je třeba připomenout, že se tyto bakterie neničí mrazem, pouze se zastaví jejich množení.

Z důvodu zabránění množení bakterií je proto třeba surovinu po jejím nákupu co nejrychleji tepelně upravit nebo uchovat při teplotě do +5°C, což v přírodě většinou není možné. Proto je důležité nakupovat pouze takové množství potravin, které jste schopni ihned zpracovat. Pro transport je praktické využití chladících vložek a transportních chladících boxů. Při nákupu výše uvedených rizikových surovin již v obchodě striktně oddělujte pokrmy, které se dále tepelně neopracovávají, od syrových. Důležité je oddělovat i náčiní použité k jejich opracování (prkénka, podnosy, nože, grilovací kleště, vidličky, nádoby atd...).

V případě domácích vajec pamatujte na znečištěné skořápky, od kterých by se mohla kontaminovat i pracovní plocha, na které budete posléze dále manipulovat např. s pečivem, se syrovou zeleninou atd. V žádném případě nepoužívejte syrová vejce do krémů, omáček a žádných jiných dalších pokrmů, neochutnávejte syrová těsta, syrovou sekanou, tatarské bifteky raději zcela vyřadte ze svého jídelníčku.



Dodržujte důsledně osobní hygienu – a to zejména před konzumací jídla, po manipulaci se syrovými potravinami, po použití toalety a před manipulací s jídlem, které se již dále tepelně neopracovává, si důkladně omývejte ruce vodou a mýdlem. Nádobí, a to zejména to, ve kterém jste uchovávali nebo zpracovávali syrové potraviny, omývejte saponátem a horkou vodou, nebo používejte jednorázové. Stejně zacházejte i s povrchy, na kterých jste pokrmy připravovali. K oplachování pak používejte vždy nezávadnou pitnou vodu.



Pokrmý – maso, ryby, vejce tepelně opracovávajíte po dostatečně dlouhou dobu. Ke zničení uváděných bakterií je nutno potraviny vystavit teplotě nejméně 70°C po dobu 10 min. (tj. teplota uvnitř potraviny). Prudké a rychlé smažení, pečení nebo grilování je rizikové, a to především u větších kusů masa (např. drůbež, steaky). Při konzumaci pak nesmí z masa vytékat krvavá šťáva – opatrnosti je třeba i při pečení nebo grilování masa s kostí. Nesprávná nebo nedokonalá tepelná úprava masa jinak umožní mikrobům přežít a množit se.

Před konzumací stravy důkladně omývejte zeleninu a ovoce, k jejich kontaminaci mohlo dojít již při pěstování na poli, zejména pokud došlo i k jejich hnojení chlévským hnojem (to se týká např. i melounů, okurek, jahod a dalšího ovoce a zeleniny, které se mohou znečistit i při samotném transportu).

Pečivo udržujte v obalu až do doby těsně před konzumací.

Pokud i přesto onemocníte infekčním průjmem, buďte opatrní, abyste nenakazili Vaše nejbližší. Tyto bakterie se mohou přenášet rovněž tzv. fekálně – orální cestou, tj. ze stolice nemocného špatně umytými rukama, přes potraviny či předměty na další osobu.

Pokud jste již onemocněli, důkladně si pak omývejte ruce ihned po použití WC, vyčleňte si pouze pro sebe věci osobní potřeby (prádlo, oděvy, ručníky), vyhýbejte se návštěvám bazénů, saun, lázní, koupališť, zrušte účast na zájezdech a dalších hromadných akcích. Pokud možno se zdržte také přípravy tepelně neopracovaných potravin pro další osoby a především co nejdříve navštivte svého registrujícího ošetřujícího lékaře, který Vám zajistí nezbytná vyšetření. Pamatujte rovněž na to, že po odeznění zdravotních obtíží můžete ještě po nějakou dobu tyto mikroorganismy vylučovat stolicí. Do doby, než budete zcela zdraví, je proto nutné provádět v domácnosti též průběžnou dezinfekci běžně dostupnými dezinfekčními prostředky.