



**Zavod za javno zdravstvo
Varaždinske županije**

Savjeti putnicima i turistima za sigurnost hrane i vode

Alema Ježić, dipl.ing.



OPASNOSTI U HRANI

1. Kemijske:

- prirodni toksini (toksikanti biljnog porijekla, toksini gljiva, toksikanti animalnog porijekla, mikrobn toksini)
- onečišćivači iz okoliša (industrijske onečišćujuće tvari, radioaktivni elementi, nitriti, nitrati, pesticidi)
- toksikanti koji u hranu i vodu dopijevaju tijekom proizvodnje, obrade ili čuvanja (produkti oksidacije masti i ulja, alkoholi, ostaci veterinarskih lijekova, nusprodukti dezinfekcije vode, PAH-ovi, nitrozamini, furani....)
- onečišćivači iz materijala i predmeta koji dolaze u doticaj s hranom (metali i slitine, plastika, nanočestice)
- prehrambeni aditivi (bojila, konzervansi, antioksidansi, emulgatori, stabilizatori, zgušnjivači, pojačivači okusa, tvari za želiranje, regulatori kiselosti, kiseline, tvari za sprječavanje zgrudnjavanja, sladila, modificirani škrobovi...)

2. Fizikalne (komadići stakla, plastike, gume, metala, kosti, tkanine, drveta, kamena, malih životinja, hrđa...)

3. Biološke (bakterije, virusi, paraziti, kvasci, plijesni, rikecije, prioni, viroidi)

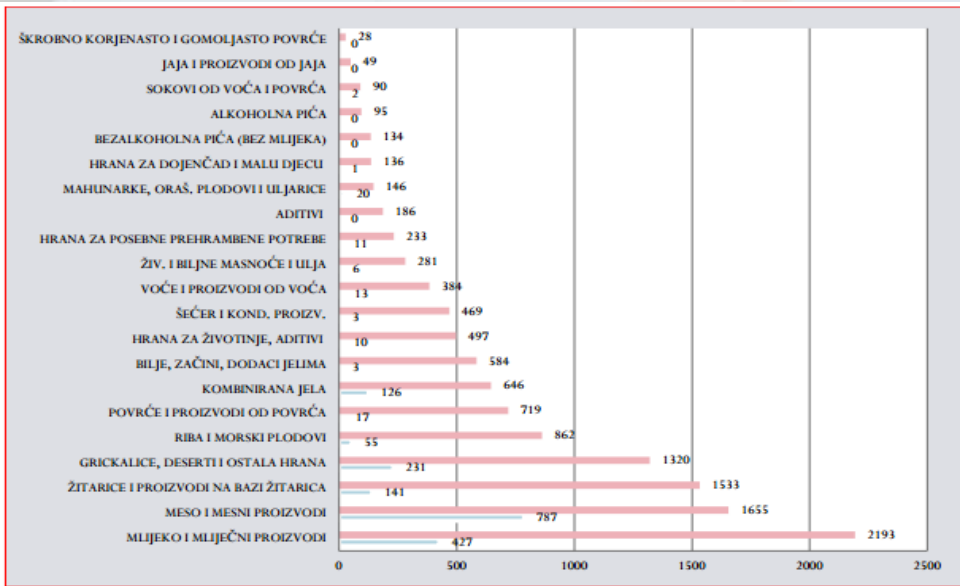
Institucije u sustavu kontrole sigurnosti hrane



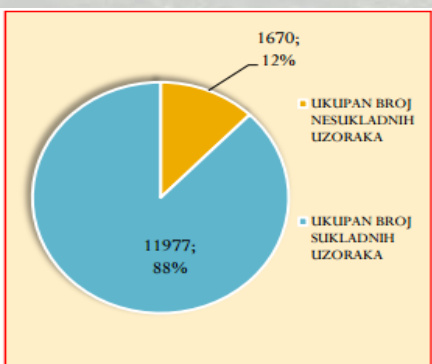
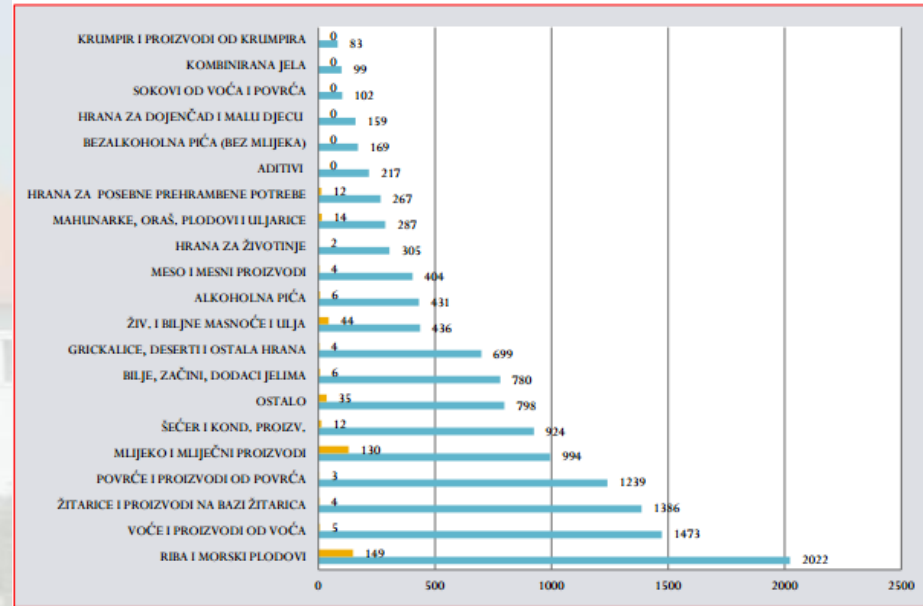
Mikrobiološke i kemijske analize (HAH za 2012.g)

Nesukladni uzorci

a) mikrobiološke

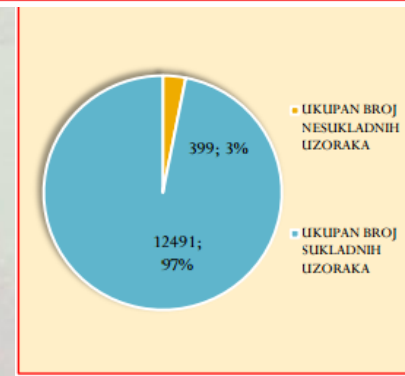


b) kemijske



[RASFF](http://ec.europa.eu/food/food/rapidalert/index_en.htm)

http://ec.europa.eu/food/food/rapidalert/index_en.htm





Zavod za javno zdravstvo
Varaždinske županije

Spremate se na put?



Sanjate o nekoj destinaciji?





Rizici povezani s hranom i vodom

Prije svakog putovanja važno je **dobro se pripremiti**. Bitno je dobro se informirati o zemlji, sigurnosti, cijenama, kulturi i pravilima ponašanja.

www.cdc.gov/travel/notices

Information Centers
For Travelers
For Clinicians
Travel Industry
Yellow Book
RSS Feeds

Disease Directory
Learn more about travel-related diseases.
African Sleeping Sickness
Go

Before you travel make sure you speak with your doctor.

Types of Notices

- Warning Level 3, Avoid Nonessential Travel
- Alert Level 2, Practice Enhanced Precautions
- Watch Level 1, Practice Usual Precautions

Current Notices

Travel notices are designed to inform travelers and clinicians about current health issues related to specific destinations. These issues may arise from disease outbreaks, special events or gatherings, natural disasters, or other conditions that may affect travelers' health. [See below for more information](#) on our travel notice categories.

For country-specific information about Safety and Security, visit the US Department of State [Travel Alerts and Warnings](#) page.

For country-specific information about weather conditions, visit the National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) [International Weather Selector](#) webpage.

Alert Level 2, Practice Enhanced Precautions

New! Ebola in Guinea

Updated March 31, 2014

According to the Ministry of Health of Guinea, cases of Ebola have been confirmed in Guékédou Prefecture and in the capital city of Conakry. Suspected cases of Ebola, including some deaths, have been reported but not yet confirmed in Guékédou, Kissidougou, Macenta, and Nzérékoré prefectures. CDC recommends that travelers to these areas avoid contact with blood and body fluids of infected people to protect themselves.

[Read More >>](#)

Typhoon Haiyan in the Philippines

Updated March 29, 2014

Contact Us:
Centers for Disease Control and Prevention
1600 Clifton Rd
Atlanta, GA 30333
800-CDC-INFO (800-232-4636)
TTY: (888) 232-6348
[Contact CDC-INFO](#)

HealthMap Mozilla Firefox

6 alerts for 1 Disease - All Locations - in the past 1 week

Outbreaks in Current Location

Sign up for email alerts

- Campylobacter (3), Trichinosis (1), Hepatitis A (6), Hepatitis C (1), Diphtheria (1), Hepatitis (1), Rotavirus (1)

128 Vectorborne Alerts

- Chikungunya (31), Dengue (79), Malaria (8), West Nile Virus (1), Plague (2), Babesiosis (1), Zika virus (3), Tick-borne disease (2), Lyme Disease (1)

97 Skin/Rash Alerts

HealthMap About Mobile Projects Disease Daily Log in

30-70% putnika ima neki od probavnih problema (CDC)

- mučnina
- povraćanje
- grčevi
- proljev “putnički proljev”



Uzroci:

80-90% - bakterije (*Escherichia coli*, *Campylobacter jejuni*, *Shigella spp*
Salmonella spp...)

5-8% - virusi (*norovirus*, *rotavirus*, *astrovirus...*)

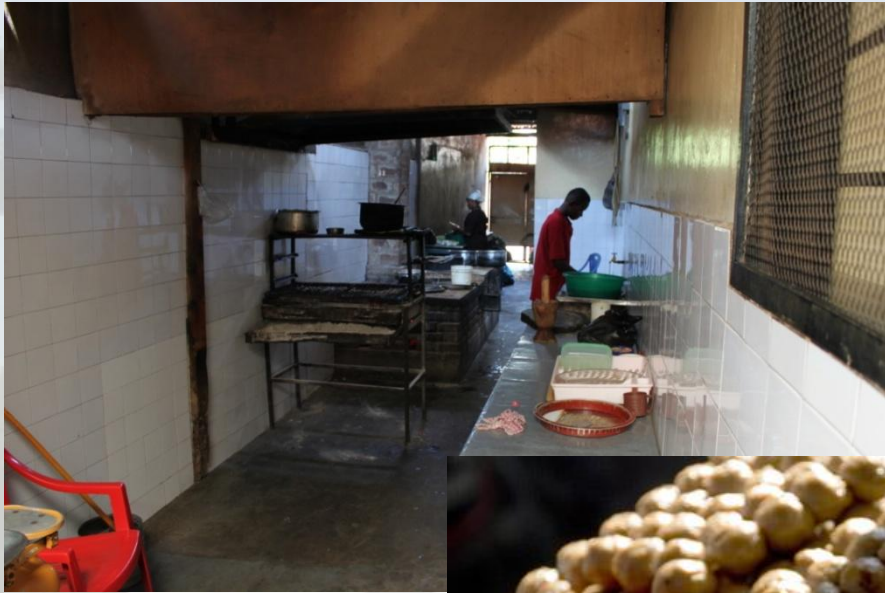
10% - paraziti (*Giardia*, *Cyclospora...*)



- **zemlje niskog rizika:** SAD, Canada, Australia, Novi Zeland, Japan, zemlje sjeverne i zapadne Europe
- **zemlje srednjeg rizika:** istočna Europa, južna Afrika i neki otoci Kariba
- **zemlje visokog rizika:** većina zemalja Azije, srednji istok, Afrika, Mexico, srednja i južna Amerika.



Zavod za javno zdravstvo Varaždinske županije





Zavod za javno zdravstvo Varaždinske županije





Što poduzeti u slučaju proljeva?

- nadomjestak tekućine (prokuhana voda iz slavine ili flaširana voda)
- jesti laganiju hranu
- piti oralnu rehidracijsku otopinu (1litra prokuhane vode, 6 žlica šećera i 1 žlica soli)





Kada potražiti liječničku pomoć:

- tragovi krvi ili sluzi u stolici
- visoka temperatura
- simptomi traju duže od 72 sata
- ne možete zadržati laganu hranu ili tekućinu



Hrana

Jesti

- Hranu koja je kuhana i servirana vruća
- Tvrdo kuhana jaja
- Voće i povrće koje je oprano u zdravstveno ispravnoj vodi i koje ste sami ogulili
- Pasterizirane mliječne proizvode

Ne jesti

- Hranu serviranu na sobnoj temperaturi
- Hranu od uličnih prodavača
- Sirova ili meko kuhana jaja
- Sirovo ili ne dovoljno kuhano meso ili ribu
- Neoprano ili neoguljeno voće ili povrće
- Umake ili začine od svježih sastojaka
- Salate
- Sladoled
- Nepasterizirane mliječne proizvode
- Meso divljih životinja



Pića

Piti

- Vodu, mineralnu vodu, ili gazirana pića - **dobro zatvorena**
- Vodu koja je dezinficirana (prokuhana, profiltrirana, tretirana)
- Led napravljen od flaširane ili dezinficirane vode
- Vruću kavu ili čaj
- Pasterizirano mlijeko

Ne piti

- Vodu iz slavine ili izvorsku vodu
- Gotova rashlađena pića
- Led napravljen od tekuće ili izvorske vode
- Pića napravljena od tekuće ili izvorske vode
- Nepasterizirano mlijeko



Kako ostati zdrav za vrijeme putovanja?!

Mantra putnika: “Operi, oguli, ispeci ili baci”





Kupanje i plivanje - nečista voda također može biti uzrok oboljenju. Ne gutajte vodu u kojoj plivate. Plivajte zatvorenih usta.

Higijena i pranje zubi - u zemljama gdje voda nije za piće, zube perite vodom iz boce.

Parne kupelji i saune - ljudi slabijeg imuniteta i starije osobe trebaju izbjegavati takva mjesta. Udisanjem neki mikroorganizmi mogu izazvati bolesti

Sigurnost na cesti - u nerazvijenim zemljama ne vozite noću

- upoznajte se sa lokalnim zakonima
- ne vozite u alkoholiziranom stanju
- koristite samo označene taxi automobile koji imaju pojaseve
- izbjegavajte prenatrpane autobuse, kombi vozila, brodove
- u zemljama gdje se vozi na suprotnoj strani budite oprezni kada prelazite cestu





Ugriz kukaca - koristite sredstva za zaštitu



- nosite košulje dugih rukava, duge hlače i kape
- koristite zaštitne mreže
- izbjegavati visoku travu, šume, livade
- izvršiti inspekciju kože
- spavajte u klimatiziranom prostoru

Cijepljenje (žuta groznica) - međunarodna potvrda (žuta knjižica)

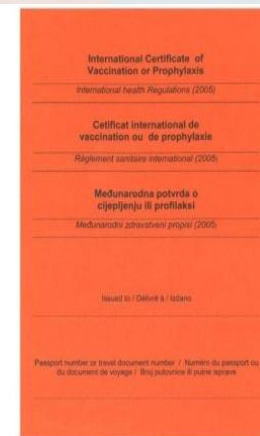
Spolno prenosive bolesti - koristite zaštitna sredstva



- izbjegavajte odnose sa nepoznatim osobama

Putovanje brodom - često pranje ruku sapunom i vodom

- lijekovi za ublažavanje simptoma morske bolesti





Zavod za javno zdravstvo
Varaždinske županije

Peludne alergije

Peludni kalendar za 2013. godinu

PollenCast for Saint Petersburg - weather.com

Health
My PollenCast for: Saint Petersburg
Search PollenCast: City, State or Zip
Allergies Main
Top Allergy Stories
Pollen Hot Spots
Air Quality Forecast
My Local Forecast
Saint Petersburg

Saint Petersburg
Updated: Apr 2, 2014, 7am EDT
4-Day PollenCast
Tree Grass Weed
Most active trees: Juniper, Oak, Pine

Today (Apr 2) HIGH
Tomorrow (Apr 3) HIGH
Fri (Apr 4) HIGH
Sat (Apr 5) HIGH

VERY GOOD
Today's Breathing Comfort for Saint Petersburg

LOW
Today's Aches & Pains Index for Saint Petersburg

Interactive Pollen Calendar
Reported in Sarasota, FL (Sources) No Report Very High
Numbers represent total count for tree, grass and weed where available.

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1				

Most Popular in Allergy
Today This Week
20 Ways to Stop Allergies
Top 10 Livable States for the Future
Worst Fall Allergy Cities of 2013
2013's Worst Spring Allergy Cities
Fall Allergies and a Sore Throat? Here's What to Do

	veljača	ožujak	travanj	svibanj	lipanj	srpanj	kolovoz	rujan	listopad
lijeska									
Joha									
čempresi									
topola									
jasen									
vrba									
grab									
breza									
hrast									
trave									
koprive									
trputac									
pit. kesten									
ambrozija									
pelin									



Smjernice za sigurno i zdravo putovanje

Budite proaktivni!

- dobro proučite destinaciju
- prije putovanja posjetite doktora
- vodite računa o svom zdravstvenom stanju

Budite pripremljeni!

- pametno se spakirajte
- pobrinite se za slučaj ozljede ili bolesti
- znajte što učiniti u slučaju bolesti ili ozljede
- saznajte sve informacije bitne za vaš put

Budite zaštićeni!

- koristite kreme za zaštitu od sunca i ugriza kukaca
- budite pažljivi u vezi konzumiranja hrane i vode
- ne riskirajte ništa u vezi svog zdravlja i sigurnosti
- ne pretjerujte sa alkoholom
- ne vozite u alkoholiziranom stanju, koristite pojaseve
- nosite adekvatnu obuću
- poštujujte zemlju domaćina i njihova pravila

Želim vam sretan i siguran put!

Hvala na pažnji !

- <http://www.cdc.gov/>
- <http://www.who.int/en/>
- <http://healthmap.org/en/>
- <http://www.zzjzzv.hr/>

