

Uwaga! Zatrucia pokarmowe

dok. ze str. 1

Latem zdarza się więcej zaburzeń przewodu pokarmowego związanych ze spożyciem pokarmów zawierających substancje szkodliwe dla zdrowia, szczególnie bakterie Salmonella i gronkowce złoście. Im cieplejsze są dni, tym częściej dochodzi do zatrucia pokarmowych. Zatrucia pokarmowe mogą mieć różne przyczyny, ale jedno je łączy - jedząc coś, na ogół nie wiemy, że właśnie fundujemy sobie ból brzucha, biegunkę, kilkukilku dni urlopu, a nawet pobyt w szpitalu. Dlatego w kwestii jedzenia należy wykazać się szczególnie dużą ostrożnością oraz wyobraźnią. Zakazona bakteriami żywność niczym nie różni się od zdrowej.

Jak się zakażamy Salmonellą?

Nosnikiem bakterii są jaja, mięso, mleko oraz ludzie wydylający paciorki z kałem (nosiciele), którzy poprzez brudne ręce zakażają przygotowywaną przez siebie żywność.

W jajach kurzych zarazki mogą bytować na powierzchni skorupki, a namnażać się wewnątrz jaja. Do szybkiego namnażania zarazków może także dochodzić w mięsie, szczególnie rozdronionym i przetrzymywanym w temperaturze pokojowej. Większość zatruc pokarmowych jest wywołana spożyciem potraw, które zawierają surowe jaja, nie poddane działaniu wysokiej temperatury jak: desery z surowych jaj, ciastka z kremem i torty, serniki na zimno, lody oraz majonezy robione domowym sposobem, także „tatar”. Przynajmniej zatruc mogą być również potrawy poddane zbyt krótkiej obróbce termicznej, jak niedosmażona jajecznica lub kotlety mielone, a także rozdrobnione przetworzone mięsa: pasty rybne, galaretki, paszety, pierogi. Bakterie salmonelli mogą się również znajdować na innych produktach (na serze, chlebie, warzywach), które stykały się z surowymi, niemytymi jajkami lub surowym kurczakiem. Zakazona żywność niczym nie różni od zdrowej.

Jak dochodzi do zatrucia gronkowiego?

Gronkowca złoście jest najbardziej chorobotwórczy, ze względu na silnie trujące toksyny, jaką wytwarza.

Gronkowce są obecne w powietrzu, kurzu, ściekach, wodzie, mleku, mięsie i innych produktach spożywczych. Głównymi nosicielami gronkowiec są ludzie (i zwierzęta). Gronkowiec występuje bezobjawowo w nosie i gardle, na włosach i na skórze zdrowych osobników. Zagrożenie dla zdrowia pojawia się jednak dopiero, gdy gronkowiec napotka odpowiedni pokarm, w którym szybko się rozwija i wytwarza silnie trującą toksynę.

Gronkowca można zniszczyć gotowaniem, ale toksyna jest odporna na ciepło i nie zniszczymy jej gotowaniem, gdyż nie rozkłada się nawet w tak wysokich temperaturach.

Przyczyna zatruc może być także nieświeże mleko i jego przetwory, produkowane i przechowywane w nie higienicznych warunkach, a także niedokładnie umyte warzywa i owoce.

Objawy zatrucia pokarmowego

Objawy zatrucia Salmonellą wystę-

pują najczęściej 6–72 godzin po spożyciu zanieczyszczonego pokarmu. Początek choroby jest nagły i manifestuje się wodnistą biegunką, typowymi bólami brzucha, mdłościami i wymiotami. Zaburzeniem pokarmowym zwykle towarzyszy gorączka (do 39°C), ból głowy, dreszcze, ogólne rozbieżność.

Zatrucie toksyną gronkowiec występuje szybko po spożyciu zakażonego pokarmu (1–6 godzin). Początkowo pojawiają się intensywne wymioty, ból nadbrzusza i biegunka. Temperatura jest tylko nieznacznie podwyższona, może być też obniżona. Zatrucie szczepami gronkowiec może spowodować zapaść i zagrożenie zgonem.

Co robić w przypadku zatrucia pokarmowego?

W przypadku samoleczenia zatrucia pomaga krótka głodówka i picie dużej ilości płynów (2–3 litry dziennie), aby uniknąć odwodnienia organizmu. Pamiętajmy też, że największym niebezpieczeństwem przy biegunce – niezależnie od jej przyczyny – jest właśnie utrata wody, szczególnie groźna u dzieci. **Gdy objawy są poważne – niezbędna jest pomoc lekarza!** Jeżeli przebieg choroby jest poważniejszy, należy zwrócić się do lekarza, zwłaszcza, jeśli wystąpią bóle brzucha, nudności, biegunka i temperatura. Warto wiedzieć, że zakażony pokarm, który nie spowoduje żadnych szkód u dorosłego, może być bardzo niebezpieczny dla małych dzieci.

Metody uniknięcia zachorowań, o których trzeba pamiętać to:

- * mycie rąk po wyjściu z ubikacji i przed przygotowaniem posiłków, a także po każdym kontakcie z surowymi jajami i surowym mięsem, szczególnie drobiowym, utrzymywanie w czystości pomieszczeń, sprzętów kuchennych i naczyń stołowych, (ulubionym siedliskiem bakterii są wilgotne gąbki, zmywaki, drewniane deski do krojenia mięsa),
- * przechowywanie żywności w niskiej temperaturze,
- * zapobieganie rozmrażaniu i ponownemu zamrażaniu żywności, całkowite rozmrożenie drobiu, mięsa i ich przetworów przed przystąpieniem do ich smażenia, pieczenia, gotowania,
- * poddawanie żywności działaniu wysokiej temperaturze (gotowanie, pieczenie, duszenie), które jest najłatwiejszym sposobem zniszczenia bakterii, niespożywanie wyrobów z mięsa surowego lub półsurowego, także niedopieczonych kurczaków czy hamburgerów. Jajecznica czy jajko na miękko mogą też być niebezpieczne.
- * wydzielenie miejsca w lodówce na surowy droź, mięso i jaja, tak aby nie stykały się z innymi produktami,
- * mycie jaj przed rozbitiem skorupki,
- * mycie owoców i warzyw przed spożyciem,
- * unikanie spożywania lodów i ciastek pochodzących od nieznanego wytwórców, nie kupowanie mięsa, drobiu i ryb niewiadomego pochodzenia.
- * spożywanie potraw bezpośrednio po przygotowaniu lub szyb-

kie ich schłodzenie i przechowywanie w niskiej temperaturze,
 * tępienie owadów i gryzoni przenoszących zarazki.

- * unikanie potraw, które w swym składzie zawierają surowe jaja
- * należy kupować jaja znakowane kodem producenta.
- * nie trzymajmy produktów w otwartych puszkach. Jeżeli nie zostały spożyte od razu, należy przełożyć je na talerz i przechować w lodówce do kilkunastu godzin.
- * zwracamy uwagę czy w sklepie łatwo psującą się żywność (nabiał, mięso i jego przetwory, wyroby garmażeryjne) przechowywane są w urządzeniach chłodniczych.
- * sprawdzamy datę przydatności i do spożycia
- * dokładnie podgrzewać ugotowane potrawy i nigdy nie podgrzewać ich powtórnie,
- * świeże mleko najlepiej od razu przegotować, i po wystudzeniu wstawić do lodówki. Należy pamiętać, że mleko z kartonu (UHT) po jego otwarciu powinno ono być przechowywane w lodówce i zużyte w ciągu 12 godzin

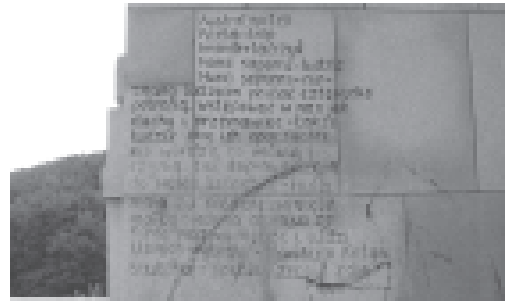
Lody muszą być zamrożone, nie mogą „płynąć”. Zwracamy uwagę na to, gdzie je kupujemy, jak są przechowywane. Lody nie powinny być sklejone z opakowaniem ani zdeformowane. Oznacza to bowiem, że rozmoziły się w czasie transportu lub przechowywania i zostały ponownie zamrożone. A kiedy wybieramy lody w kulkach, czy tzw. lody włoskie, osoba, która nam je podaje powinna zachować higienę.

Wybierając miejsce do jedzenia w czasie urlopu, w trasie, zwracamy przede wszystkim uwagę na czystość w barze i higienę pracowników. Jeżeli mamy wątpliwości nigdy nie wybieramy potraw, które niosą ze sobą największe ryzyko zatrucia (sałatki z sosami majonezowymi, tatar, koktajle mleczne). Lepiej w takiej sytuacji zamówić np. gotowaną zupę. Zamawiając droź, sprawdzamy czy jest dopieczony. Siedliskiem bakterii może być również farsz; dlatego starajmy się nie zamawiać potraw farzowanych w niesprawdzonych placówkach gastronomicznych. Świeże produkty mleczne, takie jak serki homogenizowane, jogurty, kefiiry, twarogki, sery żółte są produktami nietrawnymi i powinny być przechowywane w warunkach chłodniczych. Podczas urlopu nie dokonujemy zakupów w sklepach, w których tego rodzaju produkty leżą na zwykłych półkach lub na sklepowej ladzie. Często zdarza się również, że produkty mleczne są sprzedawane na bazarach wprost ze stoika ustawionego na słońcu. Takich produktów w żadnym wypadku nie wolno kupować.

Przydrożne bary również stawią nam na grillu, w piekarniku czy w garnku lądają produkty „drugiej świeżości”, na przykład po całodziennym leżeniu poza chłodnią, której w danym lokalu po prostu nie ma, albo jest zajęta przez napoje, bo „klientki domagają się z lodówki”.

Opracowała: **Katarzyna Kanoza** - PSSE w Strzelcach Opolskich

Napisów na Górze św. Anny już nie ma



Po raz kolejny pojawiły się idiotyczne napisy na pomniku...



Napisy usunięte zostały metodami chemicznymi przy pomocy rozpuszczalników i ich mieszanin przez firmę konserwatorską. Prace zakończono 30 lipca 2005r.

Dragoni w Strzelcach

Dragoni 15 Pułku mieli swoje garnizony w miastach pomiędzy Odrą, Małą Panwią i Stobrawą. Szerogowi dragoni pochodzili z okolic położonych blisko garnizonów i mieli doskonałą opinię jako kawalerzyści. Zakwaterowani byli w domach mieszczan. W krótkim okresie czasu, w latach 1867 – 1870, kiedy pułk przebywał na Górnym Śląsku, nawiązały się tak dobre stosunki pomiędzy wojskami a cywilami, że lepiej nie można sobie tego wyobrazić na tym dwujęzycznym terenie.

W historii 15 Pułku Dragonów w miejscu gdzie jest mowa o pożegnaniu napisano dosłownie: „Nikt wtedy nie przypuszczał, że pułk swoich górnośląskich garnizonów, swojej ojczyzny, już nie zobaczy. Podjęte trudne byłoby wtedy rozstanie. Pułk bowiem jak drzewo był zakorzeniony w tej ziemi. Swoim wewnętrznym życiem i uczuciami zrosniony z tą krainą. I tak pułk odjechał żegnany błogosławieństwami, modlitwami i życzeniami pozostających mieszkańców. Wyruszał na wojnę”.

Dnia 27 lipca 1870 roku pułk opuścił swoje miejsca postoju. Pożegnanie w Strzelcach było bardzo uroczyste. Wojskowi w swoich niebieskich mundurach ustawili się na Ryнку. Komendant Pułku, pułkownik von Busse, wygłosił głęboko wzruszającą mowę. Rozstaniu towarzyszyła muzyka wojskowych trebaczy. Często strzelczanie wysłuchiwali koncertów pułkowej kapeli na Ryнку, w parku lub czarnosińskim lesie. Potem ruszono do Francji. W czasie I wojny poległo tylko dwóch dragonów. Obaj Górnoślązacy, z tego jeden wywodzący się z powiatu strzelckiego - dragon Franz Czenczek z Jaryszowa. Spoczywa w grobie w Alzacji pod miejscowością Bitsch. Po zakończeniu wojny skierowano pułk do nowego garnizonu - w Hagenau w Alzacji.

Dragonów załowano w Strzelcach, (korzystałem z art. Ernst Mucke w „Aus dem Helmer Lande” Nr 12/1928)

Karol Mutz

(korzystałem z art. Ernst Mucke w „Aus dem Helmer Lande” Nr 12/1928)