

TUDI PIKNIKI NAJ BODO VARNI

Poletje je idealni čas za druženje zunaj ob dobri hrani in pijači. Žal pa se takšnih druženj udeležijo tudi »nepovabljeni« gostje – mikroorganizmi, ki imajo med piknikom najboljše pogoje za rast in razmnoževanje. Neprimerna priprava in zlasti napačno shranjevanje živil na piknikih, še posebej mesnih jedi na žaru, je lahko vzrok za različne **okužbe in zastrupitve z živili**. Na piknikih se hrana namreč velikokrat pripravlja v improviziranih pogojih, ob visokih zunanjih temperaturah, brez tekoče pitne vode in hladilnih naprav ter delovnih površin in pripomočkov. Zato je pomembno, da je priprava hrane na piknikih enostavna in sprotna, po končani pripravi pa je potrebno živilo čim prej zaužiti.



Vir: www.vizita.si

Za zagotovitev mikrobiološke varnosti živil je pomembna **uporaba pravilnih higienskih postopkov in upoštevanje higienskih načel**. Izjemno pomembna je toplotna obdelava surovih živil do varnih temperatur. Dovolj visoka temperatura namreč uniči zdravju škodljive mikroorganizme (kot sta salmonela in kampilobakter), ki povzročajo večino okužb s hrano pri ljudeh. Največje tveganje za okužbo predstavlja premalo pečeno meso in križanje surovega mesa s pečenim mesom ter ostalo hrano.

Da se prijetno druženje ne bo končalo s prebavnimi motnjami, upoštevajte **higienska načela za varno ravnanje z živili**:

- za transport hrane uporabljajte hladilne torbo (hranite jo v senci), ki jo odpirajte sprotno;
- pripravljeno meso, solate in ostala hitro pokvarljiva živila shranjujte v hladilnih torbah tik do postrežbe ali toplotne obdelave;
- surova živila naj nikoli ne pridejo v stik z živili, ki so že pripravljena za uživanje (ne uporabljajte istega pribora in posode za shranjevanje surovih in gotovih živil);
- na voljo naj bo dovolj tekoče pitne vode za umivanje rok, živil, pribora, površin;
- tudi v improviziranih pogoji vzdržujte higieno rok, pribora in opreme;
- vsa živila pokrijte, da preprečite onesnaženje;
- žar pred pečenjem temeljito mehansko očistite in pregrejte;
- meso naj bo dobro pečeno (tudi v notranjosti – pri kosti), naj ne bo rožnato oz. krvavo;
- izogibajte se shranjevanju živil v nevarnem temperaturnem območju (od 5°C do 63°C);
- upoštevajte načela zadostnega vnosa zdravih tekočin: 30 – 40 ml vode / nesladkanega čaja na kg telesne teže.

ZAVARUJTE SE PRED PIKI ŽUŽELK / MRČESA

V naravi ste izpostavljeni tudi pikom mrčesa, ki vam lahko pokvarijo piknik. Piki večine žuželk so na videz podobni in niso posebno nevarni. Žuželka vbrizga pod kožo slino ali strup, kar povzroči majhno srbečo oteklino, ki traja nekaj ur ali dni, pojavi se srbenje in pekoča bolečina ter omrtvičenje ali mravljinca v prizadetem predelu. To je blaga alergijska reakcija, ki sčasoma izzveni. Piki lahko ogrožajo življenje, če so v ustni votlini in žrelu ali če so piki številni ali, če nastane alergijska reakcija na izločke živali. Po pikih žuželk, ki niso nevarni, je cilj zdravljenja lajšanje simptomov. Pri pikih, ki povzročijo hudo reakcijo, pa je treba takoj poiskati zdravniško pomoč. Mesto pika razkužimo z alkoholom, težave pa umirimo s hlajenjem (s kocko ledu, hladno vodo ali brisačo). Za preprečevanje pikov insektov uporabljamo repelente, zaščitna sredstva, ki na koži izhlapevajo in ustvarjajo vonj, ki odganja komarje, klope in drug mrčes.

