

恶心和腹泻

风险因素及预防



我们都知道恶心及腹泻的症状和体征——首先你可能会食欲不振，或者感觉自己快要生病了。你可能会感到头晕目眩，或胃痉挛；你甚至可能会突然冒冷汗。这些都可能是某种危险生物侵入你身体的信号——细菌！病毒！甚至寄生虫！

潜伏在食物和水中的有害生物



你的食物和水中可能潜伏着不健康的生物，伺机进入你的身体并让你生病。那么，你对此又能做些什么呢？

预防——食源性疾病



在进食或准备食物之前，务必用肥皂和清水洗手；食用或烹饪水果和蔬菜前，务必用清水洗净；在尚未食用或烹饪肉类和奶制品之前，请将它们冷藏保鲜。留意食物的保质期，检查食物的外观，并闻一闻有无任何可疑的气味。始终将生食与其它食物分开，以防止交叉污染；要杀死细菌，食物必须彻底煮熟；不要忘记用干净的布和清洁剂定期对工作台面和设备进行消毒。

预防——水源性疾病



水源性疾病也会通过饮用水传播。在许多国家自来水是不能直饮的，因此如果你不确定水质，请采取适当的预防措施：使用瓶装水刷牙；远离冰块；旅行时确保随身携带足够的清洁水。

留意食物和水的质量，保持警惕才能保持健康。