

Nausées et diarrhées

Facteurs de risque et prévention



Nous connaissons tous les signes et les symptômes des nausées et de la diarrhée : d'abord, vous pouvez perdre l'appétit ou avoir l'impression d'être sur le point d'être malade. Vous pouvez avoir des vertiges, des étourdissements, des crampes d'estomac ou même des sueurs froides. Cela peut être le signe que quelque chose d'inquiétant a pénétré dans votre corps – Des bactéries! Des virus! Voire des parasites!

Des organismes malsains se cachent dans les aliments et l'eau



Il se peut que des organismes malsains se cachent dans votre nourriture et votre eau, qu'ils se propagent dans votre corps et vous rendent malade. Alors, que pouvez-vous faire?

Prévention - maladies d'origine alimentaire



Lavez-vous toujours les mains avec du savon et de l'eau propre avant de manger ou de préparer de la nourriture ; lavez les fruits et les légumes avec de l'eau propre avant de les manger et de les cuisiner ; gardez la viande et les produits laitiers au réfrigérateur jusqu'à ce que vous soyez prêt à les consommer ou à cuisiner avec. Soyez attentif aux dates de péremption des aliments, vérifiez les aliments visuellement et à l'odorat pour détecter toute odeur suspecte. Conservez toujours les aliments crus à l'écart des autres aliments pour éviter toute contamination croisée ; pour tuer les bactéries, les aliments doivent être bien cuits ; n'oubliez pas de désinfecter régulièrement les surfaces de travail et les équipements avec des chiffons et des nettoyants propres.

Prévention - maladies d'origine hydrique



Les maladies d'origine hydrique peuvent également être transmises par l'eau de boisson. Dans de nombreux pays, l'eau du robinet n'est pas potable. Si vous n'êtes pas sûr de la qualité de l'eau, prenez les précautions qui s'imposent : utilisez de l'eau en bouteille pour vous brosser les dents ; évitez les glaçons ; emportez toujours suffisamment d'eau potable en voyage.

Soyez attentif à la qualité des aliments et de l'eau, et restez vigilant pour rester en bonne santé.