



Centrul de Diagnostic și Tratament VB

Sănătatea ta este scopul nostru!

Alte recomandări:

- Dacă nu există servicii medicale în apropiere și dacă eliminați sânge în scaune, puteți urma o cură de antibiotic/ cotrimoxazol conform recomandărilor medicale anterioare deplasării.
- Utilizarea antibioticelor în scop profilactic nu este recomandabilă.
- Antidiareicele nu sunt recomandate, dar pot fi administrate în completarea lichidelor și numai la adulți pentru suprimarea simptomelor. Ele nu pot fi administrate copiilor.

Adresa: Șos. Mihai Bravu, Nr. 281, Sector 3, București
Tel: 021-317.95.03; Fax: 021-317.95.02;
Web: www.cdt-babes.ro E-mail: centru@cdt-babes.ro



Centrul de Diagnostic și Tratament VB

Sănătatea ta este scopul nostru!

Informații pentru prevenirea bolilor diareice

Extras din Ghidul OMS privind călătoriile internaționale

Cum ne pregătim înainte de plecare?

- Sfătuiți-vă cu medicul specialist asupra riscurilor de îmbolnăvire, a vaccinurilor necesare și a altor măsuri obligatorii pentru zona geografică în care veți călători.
- Includeți în trusa medicală de călătorie săruri de rehidratare orală.

Principalele precauții alimentare. Ce și cum mâncăm?

Recomandările următoare sunt valabile pentru toate situațiile, de la consumul de alimente cumpărate de la un vânzător ambulant, până la masa consumată la un restaurant de lux:

- Alimentele gătite păstrate mai multe ore la temperatura camerei constituie una din principalele cauze ale bolilor de origine alimentară. Aveți grijă ca alimentele să fie bine fierte și să fie calde atunci când le consumați.
- Evitați alimentele crude, cu excepția fructelor și legumelor ce pot fi spălate sau decojite. Evitați fructele a căror coajă este aderentă. Cuvântul de ordine este **fierbeți sau decojiți, dacă nu, aruncați!**

Adresa: Șos. Mihai Bravu, Nr. 281, Sector 3, București
Tel: 021-317.95.03; Fax: 021-317.95.02;
Web: www.cdt-babes.ro E-mail: centru@cdt-babes.ro



Centrul de Diagnostic și Tratament VB

Sănătatea ta este scopul nostru!

- Înghețata a cărei proveniență nu este sigură poate fi frecvent contaminată și poate produce îmbolnăvirea. Dacă aveți dubii, nu o consumați.
- În multe țări, anumite specii de fructe de mare și pește pot conține biotoxine, chiar dacă au fost bine fierte. Informați-vă la destinație!
- Laptele nepasteurizat trebuie bine fiert.
- În caz de dubii asupra potabilității apei, fierbeți-o și consumați-o după răcire sau consumați apă îmbuteliată.
- Evitați folosirea gheții dacă nu aveți siguranța preparării ei din apa potabilă.
- Ceaiurile, cafeaua caldă, băuturile gazoase, vinul, berea sau sucurile de fructe îmbuteliate pot fi în general consumate fără risc.

Ce măsuri luăm în caz de diaree?

Majoritatea episoadelor de diaree evoluează de la sine spre vindecare în câteva zile. **Este important să evitați deshidratarea.** La debutul unei diarei, este important **să beți suficiente lichide** - apă fiartă, îmbuteliată, tratată sau ceai slab. Puteți bea și sucuri de fructe (diluante cu apă potabilă) sau supe. Dacă diareea persistă, preparați și beți o soluție de săruri de rehidratare și continuați să vă alimentați normal.

Adresa: Șos. Mihai Bravu, Nr. 281, Sector 3, București
Tel: 021-317.95.03; Fax: 021-317.95.02;
Web: www.cdt-babes.ro E-mail: centru@cdt-babes.ro



Centrul de Diagnostic și Tratament VB

Sănătatea ta este scopul nostru!

Ce cantitate de lichide sau de săruri de rehidratare orale trebuie să bem?

- Pentru copiii sub 2 ani se recomandă $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ măsura (50-100 ml) după fiecare scaun moale.
- Pentru copiii între 2 și 10 ani se recomandă $\frac{1}{2}$ - 1 măsură (100-200ml) după fiecare scaun moale.
- Pentru copii peste 12 ani și adulți, nu există o limită recomandată.

Când e recomandabil să mergem la medic?

- Dacă diareea durează mai mult de 3 zile;
- Dacă scaunele sunt foarte frecvente sau conțin sânge;
- Dacă aveți vărsături repetate sau febră;
- Dacă apar alte simptome.

Adresa: Șos. Mihai Bravu, Nr. 281, Sector 3, București
Tel: 021-317.95.03; Fax: 021-317.95.02;
Web: www.cdt-babes.ro E-mail: centru@cdt-babes.ro