

## VARNA PITNA VODA NA POTOVANJU

Najpogostejši vzrok okužbe na potovanju sta okužena hrana in pitna voda, pogosta posledica okužbe



pa je driska. Marsikje voda iz naravnih virov ali pipe ni varna, kljub temu da je na videz čista, brez barve ali vonja. Okužimo se lahko tudi pri plavanju v bazenu ali površinskih sladkih ali slanih vodah. Pomembno je, da se zavedamo nevarnosti in ravnamo tako, da je možnost okužbe čim manjša. Preventivni ukrepi na območjih s pitno vodo vprašljive kakovosti so naslednji:



- Uživajmo samo embalirano vodo ali druge pijače (gazirane, pasterizirane sokove in mleko), ki so zanesljivo zaprte. Preverimo zamašek. Gazirane pijače so zaradi kislosti varnejše, ker kislo okolje zavira razmnoževanje bakterij.



- Pijmo neposredno iz embalaže, obrišimo površino, ki pride v stik z usti. Ne uporabljajmo nečiste embalaže, kozarcev.

- Uživajmo tople pijače, kot npr. kavo, čaj, pripravljene s prekuhano vodo in shranjene v čisti embalaži.

- Uživajmo vodo, pripravljeno neposredno na kraju uporabe (npr. s prekuhavanjem, preverjeno filtracijo ali kemično dezinfekcijo) in shranjeno v čisti embalaži.

Izogibajmo se:



- umivanju zob z vodo, ki ni varna;

- pitju domačih sokov in nepasteriziranega mleka;

- uporabi ledu, za katerega ne vemo, ali je narejen iz varne vode;

- uživanju solat in druge hrane, ki ni toplotno obdelana ali je oprana oz. pripravljena z vodo, ki ni preverjena. Za pripravo hrane za dojenčke uporabljajmo varno vodo;

- požiranjju vode pri plavanju, vodnih športih, igrah v vodi.

- Majhne količine vode si pripravimo s prekuhavanjem (do 3 minute), kar je najboljši način, da uničimo povzročitelje okužb, celo v motni vodi in na večji nadmorski višini.



- Če prekuhavanje ni možno, je večinoma učinkovita tudi kemijska dezinfekcija; najpogosteje uporabljamo klorova in jodova sredstva.

- Uporabimo lahko tudi prenosne čistilne naprave, npr.: keramične, membranske ali filtre z aktivnim ogljem.

- Motnost vode zmanjšuje učinkovitost teh postopkov, zato moramo vodo pred prekuhavanjem, kemijsko dezinfekcijo ali uporabo čistilne naprave zbistriti z usedanjem ali filtracijo.

- Pri kemijski dezinfekciji ali filtraciji moramo vedno uporabiti samo preverjena, uradno potrjena sredstva ali naprave.

- Navedeni postopki na splošno ne zmanjšajo količine kemičnih onesnaževal v vodi, vendar količine kemikalij v vodi kratkoročno ne predstavljajo tveganja za zdravje.

- V primeru, da ni mogoče dobiti niti pripraviti varne pitne vode, je verjetno zelo vroča voda varnejša od hladne.

Prirejeno po: [http://www.who.int/water\\_sanitation\\_health/dwq/secondaddendum20081119.pdf](http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/secondaddendum20081119.pdf) (2008) in <http://www.cdc.gov/travel/yellowBookCh2-FoodWaterRisks.aspx> (2007)