

Fiches info – santé générale

C'est quoi une infection intestinale ?

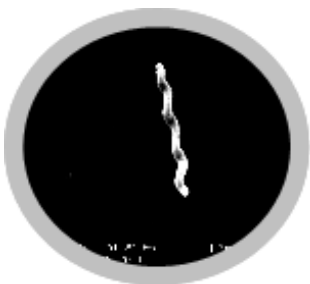


Photo Credit
E.coli, Campylobacter et
Salmonella - Avec la permission de
Giantmicrobes, Inc.
www.giantmicrobes.com/uk/

Les symptômes des infections intestinales dépendent du microbe responsable, mais généralement cela comprend des vomissements, de la diarrhée et des maux de ventre.

Les aliments peuvent être infectés de différentes manières. Les personnes qui les manipulent sans se laver les mains après être allées aux toilettes, ou qui ont eux-mêmes une infection, peuvent infecter la nourriture. Si la viande n'est pas conservée au réfrigérateur les bactéries peuvent se multiplier à l'intérieur. Ou si la viande n'est pas emballée, les bactéries peuvent passer de la viande aux autres aliments dans le réfrigérateur. Pour empêcher les infections intestinales il est important de se laver les mains avant de manger ou de préparer un repas.

On peut aussi :

Bien laver les aliments crus et les séparer des aliments cuits.

Ranger les aliments crus sous les aliments cuits ou préparés. Ceci empêche les bactéries de tomber sur les autres aliments.

Bien cuire les aliments, surtout la viande de porc et de poulet, car cela détruira tous les microbes.

Garder toutes les surfaces et les ustensiles de cuisine propres, y compris les couteaux, les planches à découper et les torchons

Ne pas boire l'eau des lacs, des rivières ou des ruisseaux.

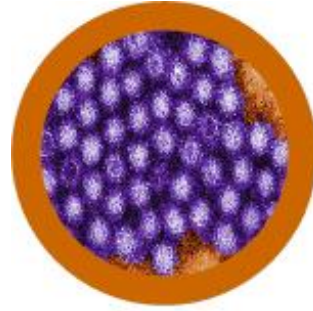


Toujours se laver les mains après avoir manipulé de la viande crue et des légumes.

Toujours couper la viande sur une planche différente des autres planches à découper.

Il faut faire spécialement attention à l'hygiène lorsqu'on se rend dans une ferme, se laver les mains après tout contact avec les animaux, et ne manger que dans des lieux spécialement désignés.

Si on tombe malade c'est très important de boire beaucoup pour remplacer les liquides perdus par les vomissements et la diarrhée.



Norovirus –
Image 10708 de CDC's
PHIL