

Αχαρνές : 18/12/2025

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΠΟΤΩΝ

Πολλά από τα λοιμώδη νοσήματα που μεταδίδονται μέσω των τροφών και του νερού μπορούν να μεταδοθούν απ' ευθείας μέσω της κοπρανο-στοματικής οδού και για αυτό η αυστηρή τήρηση των κανόνων υγιεινής είναι ιδιαίτερα επιτακτική κατά τη διάρκεια παραμονής σε μια ξένη χώρα. Η κατανάλωση μiasμένων τροφών και σε μικρότερη έκταση ποτών είναι ο κυριότερος τρόπος μετάδοσης των τροφιμογενών λοιμώξεων και για αυτό η εξοικείωση του ταξιδιώτη με τα γενικά προληπτικά μέτρα για την αποφυγή της μόλυνσης είναι σημαντική και αναγκαία πριν το ταξίδι. Ως προς τις τροφές:

Γενική συμβουλή: «Βράσε το, μαγείρεψε το, ξεφλούδισε το ή ξέχνα το»
("boil it, cook it, peel it or forget it")

Τα τρόφιμα μπορεί να προέρχονται από μολυσμένη πηγή ή να μολυνθούν σε οποιοδήποτε στάδιο επεξεργασίας τους : μη τήρηση των κανόνων υγιεινής από τον μάγειρα, συντήρησή τους σε μη κατάλληλη θερμοκρασία, ακατάλληλη αποθήκευσή τους.

Οι ταξιδιώτες θα πρέπει:

- Να γευματίζουν σε μέρη (εστιατόρια, ξενοδοχεία κ.λ.π.) που είναι γνωστό ότι σερβίρουν φαγητό σε ξένους ή που τους έχουν συστήσει άλλοι ταξιδιώτες ως ασφαλή. Πιο ασφαλή θεωρούνται τα γεύματα που παρασκευάζει κανείς από μόνος του. Το φαγητό των πολυτελών ξενοδοχείων δεν είναι απαραίτητα ασφαλές.
- Να επιλέγουν με προσοχή τις τροφές και τα ποτά που καταναλώνουν όταν βρίσκονται σε μια ξένη χώρα. Κάθε είδος τροφής και ειδικότερα ωμής πρέπει να θεωρείται δυνητικά μολυσμένο.
- Να τρώνε φαγητά που είναι καλά μαγειρεμένα και ακόμη ζεστά όταν σερβίρονται. Τα πιάτα που περιέχουν κρέας ή ψάρι θα πρέπει να καταναλώνονται μόνο εάν ο ταξιδιώτης γνωρίζει ότι είναι φρεσκομαγειρεμένα και του σερβίρονται αχνιστά, ζεστά (και όχι ξαναζεσταμένα).
- Να προτιμούν τα φρούτα, τους καρπούς και τα λαχανικά που έχουν παχύ περίβλημα, φλούδα ή κέλυφος τα οποία και θα πρέπει να πλένουν ή να ξεφλουδίζουν οι ίδιοι πριν τα καταναλώσουν.
- Να προτιμούν κονσερβοποιημένες τροφές.

- Να καταναλώνουν αρτοσκευάσματα που έχουν ψηθεί σε φούρνο, όπως ψωμί, μπισκότα, κράκερ, τορτίγιας κ.α.
- Να πλένουν πάντα τα χέρια τους πριν από κάθε γεύμα και έπειτα από επίσκεψη στην τουαλέτα.

Οι ταξιδιώτες δεν πρέπει:

- Να καταναλώνουν τροφές και ποτά από πλανόδιους πωλητές. Είναι δύσκολο να διατηρηθούν καθαρές οι τροφές στο δρόμο, και πολλοί ταξιδιώτες προσβάλλονται από ασθένειες που οφείλονται σε φαγητό που έχει αγοραστεί από πλανόδιους πωλητές.
- Να καταναλώνουν μαγειρεμένες τροφές που βρίσκονται για αρκετές ώρες σε θερμοκρασία περιβάλλοντος (π.χ. μπουφέ). Οι τροφές αυτές μπορεί να αποτελέσουν γόνιμο έδαφος για την ανάπτυξη βακτηρίων και θα πρέπει να αναθερμαίνονται προτού σερβιριστούν ή να διατηρούνται στην κατάλληλη θερμοκρασία. Το σερβίρισμα από μπουφέ στο οποίο δε χρησιμοποιούνται προστατευτικά καλύμματα για τα φαγητά θα πρέπει να αποφεύγεται.
- Να τρώνε ανεπαρκώς μαγειρεμένα λαχανικά και σαλάτες. Μερικοί οργανισμοί που βρίσκονται στο χώμα και στο νερό δεν εξουδετερώνονται με τις συνήθεις μεθόδους πλυσίματος.
- Να καταναλώνουν ωμά ή ανεπαρκώς μαγειρεμένα αυγά, πουλερικά, κρέατα, θαλασσινά και λαχανικά. Τα ωμά αυγά είναι πιθανό να μην αναγνωρίζονται σε ορισμένες τροφές όπως οι σάλτσες για φαγητά ή σαλάτες, (Caesar, κ.λ.π.), το τιραμισού, το σπιτικό παγωτό, η σπιτική μαγιονέζα, ή η ζύμη. Τα πουλερικά και το κρέας θα πρέπει να είναι καλά μαγειρεμένα και να μην εμφανίζουν ροζ χρώμα στο εσωτερικό τους. Το κρέας, το ψάρι και τα οστρακοειδή που είναι ανεπαρκώς μαγειρεμένα ή ωμά μπορεί να περιέχουν διάφορα παθογόνα μικρόβια που προσβάλλουν τη γαστρεντερική οδό.
- Να καταναλώνουν φρέσκες σάλτσες.
- Να καταναλώνουν μεγάλα σαρκοφάγα ψάρια, ειδικότερα από περιοχές με ύφαλους. Πολλά περιέχουν επικίνδυνες τοξίνες.
- Να καταναλώνουν φρέσκο γάλα χωρίς να το έχουν βράσει.
- Να καταναλώνουν μη παστεριωμένο γάλα ή άλλα μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το τυρί και το γιαούρτι. Τα παγωτά και άλλα παγωμένα παρασκευάσματα που μπορεί να έχουν κατασκευαστεί ή αποθηκευτεί σε μολυσμένα δοχεία, θα πρέπει επίσης να αποφεύγονται.
- Να καταναλώνουν επιδόρπια που περιέχουν κρέμα και συνοδευτικές σάλτσες που μπορεί να μην έχουν καταψυχθεί επαρκώς.

Ως προς τα ποτά :

Γενικά ασφαλή είναι

- Το εμφιαλωμένο, σφραγισμένο νερό
- Τα ανθρακούχα ποτά
- Τα ζεστά ροφήματα από βρασμένο νερό

Οι ταξιδιώτες θα πρέπει:

- Να χρησιμοποιούν σφραγισμένο και εμφιαλωμένο νερό ή χημικώς επεξεργασμένο, φιλτραρισμένο ή βρασμένο νερό για πόση και για το βούρτσισμα των δοντιών.
- Σε περιοχές όπου δεν υπάρχει διαθέσιμο χλωριωμένο πόσιμο νερό ή οι συνθήκες υγιεινής είναι ανεπαρκείς, να προτιμούν την κατανάλωση ποτών όπως:
 1. τσάι και καφέ που έχουν ετοιμαστεί με βρασμένο νερό.
 2. εμφιαλωμένα ή σε μεταλλικά δοχεία ανθρακούχα ποτά, συμπεριλαμβανομένου του ανθρακούχου εμφιαλωμένου νερού και των αναψυκτικών
 3. μύζα και κρασί. Εδώ θα πρέπει να σημειωθεί ότι το αλκοόλ που προστίθεται στα αναψυκτικά δεν τα καθιστά ασφαλή, ειδικά όταν σερβίρονται σε ποτήρια και δεν καταναλώνονται κατευθείαν από το κουτί ή το μπουκάλι.
- Να καταναλώνουν ποτά κατευθείαν από το κουτί ή το μπουκάλι παρά από δοχείο αμφιβόλου καθαριότητας.
- Να καθαρίζουν μόνοι τους το νερό εάν είναι εφικτό. Θα πρέπει να αποφασίσουν ποια μέθοδο θα χρησιμοποιήσουν έτσι ώστε να προμηθευτούν τον κατάλληλο εξοπλισμό.
- Να φροντίζουν να προμηθεύονται εμφιαλωμένο νερό όταν είναι στην ύπαιθρο ή σε κάποια εκδρομή.
- Να ζητούν ποτά χωρίς πάγο εκτός και αν ο πάγος προέρχεται από εμφιαλωμένο ή βρασμένο νερό.
- Να γνωρίζουν ότι ο θηλασμός είναι η ασφαλέστερη πηγή τροφής για τα βρέφη. Αν χρησιμοποιείται όμως μπιμπερό θα πρέπει το γάλα να παρασκευάζεται με βρασμένο νερό και μέσα σε αποστειρωμένα δοχεία.

Οι ταξιδιώτες δεν πρέπει:

- Να καταναλώνουν το νερό της βρύσης.
- Να πλένουν τα δόντια τους με νερό της βρύσης.
- Να χρησιμοποιούν πάγο εκτός και αν προέρχεται από βρασμένο, εμφιαλωμένο ή κατάλληλα επεξεργασμένο νερό. Η ψύξη δεν εξουδετερώνει όλους τους μικροοργανισμούς.
- Να καταναλώνουν νερό από ύποπτες πηγές. Μην ξεχνάτε ότι ακόμα και σε πολυτελή ξενοδοχεία σε χώρες με χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, είναι δυνατόν το νερό της βρύσης ή τα παγάκια που παρασκευάζονται από αυτόματες μηχανές να είναι μολυσμένα.
- Να καταναλώνουν γρανίτες ή παγωμένα ποτά τα οποία είναι πιθανόν να έχουν ετοιμαστεί με μολυσμένο νερό.
- Να θεωρούν ότι το νερό είναι ασφαλές επειδή είναι χλωριωμένο. Η χλωρίωση δεν εξουδετερώνει όλους τους μικροοργανισμούς που προσβάλουν τον άνθρωπο.

- Να πίνουν από βρεγμένα δοχεία ή μπουκάλια καθώς το νερό που βρίσκεται στην επιφάνεια τους μπορεί να είναι μολυσμένο. Θα πρέπει να στεγνώνουν τα δοχεία και τα μπουκάλια πριν τα ανοίξουν και να καθαρίζουν τα σημεία που θα έρθουν σε επαφή με το στόμα.
- Να καταναλώνουν χυμούς φρούτων εκτός κι αν προέρχονται κατευθείαν από σφραγισμένο δοχείο. Αν όχι, είναι πολύ πιθανό να έχουν διαλυθεί με νερό της βρύσης.

Η ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΟΣ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

ΧΡΗΣΤΙΝΑ Ι. ΚΑΤΣΑΝΔΡΗ

