

Adviezen m.b.t. voedselhygiëne op reis

Als men een verre reis gaat maken verwacht men zo goed mogelijk beschermd te worden tegen ziekten die heersen in de (sub)tropen. De adviezen die u als reiziger krijgt zijn gebaseerd op de landelijke richtlijnen van stichting travelAlert. Uw individuele omstandigheden en uw reis zijn bij het advies betrokken. Tijdens het gesprek is dit geheel allemaal aan de orde geweest, de informatie hieronder is bedoeld om nog eens na te lezen.

Algemene informatie:

Voorkom voedselinfectie

Met onderstaande regels, kunt u door voedsel en drinkwater overgebrachte ziekten (b.v. reizigersdiarree, hepatitis A, buiktyfus, cholera, dysenterie, kinderverlamming en paratyfus) in belangrijke mate voorkómen.

- **Hygiëne** vermindert de kans dat het voedsel besmet wordt met ziekteverwekkers.
- **Koelen** vermindert de kans op vermenigvuldiging van bacteriën.
- **Verhitten** doodt de meeste ziekteverwekkers.

Voedsel dat besmet is, ziet er dikwijls normaal uit, ruikt goed en smaakt uitstekend!

Hygiëne - de belangrijkste regels

1. Was uw handen goed na gebruik van het toilet, vóór u gaat koken en vóór u gaat eten.
2. Drink mineraalwater (liefst met prik in gesloten en verzegelde fles), thee, vruchtensap en dergelijke dranken, geen kraanwater.
3. Gebruik liever geen IJsblokjes..
4. Eet geen onverpakt ijs dat in een karretje langs de weg verkocht wordt. Verpakt ijs en schepijs uit een schone, druk bezochte winkel leveren meestal geen bezwaar op.
5. Was groenten en fruit in schoon water. Bent u daar niet zeker van, was ze dan in gekookt water. Fruit kunt u beter zelf schillen.
6. Uw eten is betrouwbaar als u het snel aan de kook brengt (100°C) en het een kwartier laat doorkoken.
7. Eet geen rauw (tartaar) of halfrauw vlees of rauwe schelpdieren.
8. Kook losse melk altijd voor het gebruik. Kook op warme dagen ook flessenmelk uit een aangebroken fles door.
9. Zorg dat uw voedsel tegen vliegen is beschermd.
10. Bewaar etensresten in de koelkast, niet in een koeltas.

11. Gesteriliseerde producten b.v. in blik, pot of foliepak, die niet in de koelkast bewaard hoeven worden, zijn in onbeschadigde verpakking houdbaar. Vacuüm verpakt vlees of vleeswaar zijn niet houdbaar.
12. Personen die buikpijn en/of diarree hebben moeten buiten de keuken blijven en hun handen vaak en goed wassen, zeker na het gebruik van het toilet.
13. Was keukengerei en vaatwerk af in heet sop en spoel het af in zuiver water. Gebruik schone thee-, hand- en vaatdoeken. Spoel deze na gebruik uit in een sopje en droog ze vlug, liefst in de zon.