



## Attenzione a ciò che si mangia e si beve

Per prevenire il contatto con una vasta gamma di microorganismi responsabili, oltre che di fastidiosissime diarree, anche di patologie pericolose come colera, epatite A, tifo e parassitosi di vario genere (giardiasi, amebiasi, echinococcosi etc.), quando si è all'estero, soprattutto in Africa, in Asia e in America Latina, è opportuno seguire alcune regole di igiene alimentare. Consigli che, seppur molto noti, vale sempre la pena ricordare per non rovinarsi la vacanza o, nel peggiore dei casi, portarsi a casa anche importanti malattie.

### Cibi:

- evitare di consumare frutti di mare crudi o poco cotti
- evitare di consumare uova crude
- evitare di consumare pesce o carne cruda o poco cotta
- evitare di consumare latte non pastorizzato e suoi derivati
- evitare di consumare frutta già sbucciata e verdura cruda
- evitare di consumare cibi in genere molto lavorati, creme, intingoli vari

### Bevande:

- bere acqua in bottiglia o in cartone, meglio se di marca conosciuta, dopo averne controllato data di scadenza e il dispositivo di chiusura che deve essere integro e con bordi asciutti e puliti
- utilizzare acqua in bottiglia o in cartone anche per lavarsi i denti
- bere bevande fredde, senza ghiaccio
- evitare o ridurre di molto il consumo di alcolici che possono provocare, specie nei climi caldo-umidi, diarree e disidratazione