

Што е безбедно и Што не е безбедно

Контаминирана храна или пијалоци може да предизвикаат цревни заболувања (патничка дијареа) и други болести. Дијареата е најчестата болест поврзана со патувањето. Кај здрави возрасни лица, дијареата ретко претставува сериозно заболување, но може да го наруши патувањето. Превземете чекори за да ја избегнете при Вашето патување



Вода или газирани пијалаци кои се флаширани и запечатени



Пастеризирани млечни производи

“Сува” храна како леб или крекери



Топло кафе или чај



Тврдо варени јајца

Храна која се служи топла

Добро зготвено месо

Овошје и зеленчук што сте го измиле со безбедна вода или е излупено



Храна од фабрички запечатени пакувања или конзерви



Отворени пијалоци

Вода или мраз направен од вода од чешма или бунар



Непастеризирани млечни производи



Мраз со вкусови



Храна која се служи на собна температура

Сирови или недоволно термички обработени месо и риба

Недоволно термички обработени јајца

Неизмиени или неизлупени овошја и зеленчуци



Храна од улични препродавачи



Егзотично месо (мајмун, лилјак ...)



Салати