

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA 2015

7 kwietnia, w rocznicę powstania Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) obchodzony jest **Światowego Dnia Zdrowia**. Każdego roku WHO wybiera priorytetowy obszar ważny z punktu widzenia zdrowia publicznego, jako temat przewodni obchodów. W tym roku jest to bezpieczeństwo żywności obchodzone pod hasłem:

„Z pola na stół – uczynić jedzenie bezpiecznym”.



Bezpieczeństwo żywności to obszar działań związanych ze zdrowiem publicznym mających na celu zapewnienie konsumentom ochrony przed ryzykiem zatrucia żywności i chorobami przenoszonymi drogą pokarmową o przebiegu ostrym i przewlekłym oraz prowadzić do ograniczenia wielu problemów ze zdrowiem. Bezpieczeństwo żywności jest bardzo ważne dla wszystkich ludzi zamieszkujących naszą planetę i odnosi się do wielu interesariuszy, w tym rządów, społeczeństwa obywatelskiego, sektora prywatnego i agencji międzyrządowych.

Stale pojawiają się nowe zagrożenia dla bezpieczeństwa żywności, które zwiększają ryzyko skażenia żywności i rozprzestrzeniania się skażenia. Do czynników takich należą m. in.:

- zmiany w produkcji, dystrybucji i konsumpcji żywności (intensywne rolnictwo, globalizacja handlu żywnością, działalność zakładów zbiorowego żywienia i posiłki sprzedawane na ulicy),
- zmiany środowiskowe,
- pojawianie się nowych bakterii i toksyn,
- oporność na leki przeciwdrobnoustrojowe,
- większa intensywność podróży,
- rozwój handlu

Przenoszone drogą pokarmową choroby są zwykle zakaźne lub toksyczne w swojej naturze. Mogą być wywoływane przez bakterie, wirusy, pasożyty lub substancje chemiczne dostające się do organizmu wraz ze skażoną żywnością lub wodą.

Występujące w żywności patogeny mogą powodować silną biegunkę lub wyniszczające infekcje, takie jak zapalenie opon mózgowych. Skażenie substancjami chemicznymi może prowadzić do ostrych zatruc lub długotrwałych chorób, takich jak nowotwory. Przenoszone drogą pokarmową choroby mogą być przyczyną długotrwałej niesprawności, a nawet śmierci. Wśród przykładów niebezpiecznej żywności należy wymienić:

- niedopieczone/ niedogotowane produkty spożywcze pochodzenia zwierzęcego,
- owoce i warzywa zanieczyszczone odchodami,
- małże zawierające biotoksyny morskie.

Choroby przenoszone drogą pokarmową wywoływane są głównie przez:

- bakterie,
- wirusy,
- pasożyty,
- priony,
- substancje chemiczne (występujące naturalnie i wytwarzane przez człowieka).



Światowy Dzień Zdrowia 2015 to okazja do uświadomienia rządóm, producentóm, przedsiębiorstwóm handlowym i społeczeństwóm, jak duże znaczenie ma bezpieczeństwo żywności i jaką rolę każdy z tych podmiotów może odgrywać w zapewnieniu bezpieczeństwa żywności, która trafia na talerze konsumentów.

Prowadzona w ramach Światowego Dnia Zdrowia kampania ma na celu:

- zachęcanie rządów do poprawy bezpieczeństwa żywności poprzez przeprowadzanie kampanii zwiększających świadomość ogółu społeczeństwa oraz zwracanie uwagi na bieżące działania podejmowane w tym zakresie;
- zachęcanie konsumentów do sprawdzania, czy znajdujący się na ich talerzach posiłek jest bezpieczny (zadawanie pytań, sprawdzanie etykiet, przestrzeganie zasad higieny).

Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące bezpieczeństwa żywności skierowane do konsumentów:

- **Zbieraj informacje. Jak dużo wiesz o swoim jedzeniu?**

- czytaj etykiety podczas robienia zakupów i przygotowywania posiłków,
- dowiedz się, jakie środki ostrożności należy stosować podczas przygotowywania posiłków z określonych artykułów spożywczych, które w razie nieodpowiedniego postępowania mogą być niebezpieczne,
- dowiedz się, w jaki sposób należy przygotowywać i przechowywać potrawy z innych kultur, których nie znasz,
- dowiedz się, jakie niebezpieczne mikroorganizmy i substancje chemiczne występują w twoim regionie.

- **Przechowuj żywność i przygotowuj posiłki w sposób bezpieczny**

- podczas kontaktu z żywnością i przygotowywania posiłków utrzymuj czystość,
- oddzielaj żywność surową od ugotowanej, gotuj dokładnie, w odpowiedniej temperaturze, używaj bezpiecznej wody i surowców,
- nie wykorzystuj ponownie pojemników do przechowywania żywności, w których wcześniej znajdowały się substancje chemiczne,
- przestrzegaj zasad higieny osobistej,
- unikaj przypalania podczas smażenia, grillowania i pieczenia żywności, ponieważ mogą wtedy powstawać toksyczne substancje chemiczne,
- przechowuj w bezpiecznym miejscu środki chemiczne znajdujące się w kuchni,
- chroń pola przed zanieczyszczeniem odchodami zwierząt,
- kontroluj zagrożenia związane z wodą do nawadniania gleby (wykorzystuj oczyszczone ścieki),
- dbaj, aby maszyny do zbioru i przechowywania plonów były czyste i suche (w celu zmniejszenia skażenia mikrobiologicznego podczas uprawy owoców i warzyw dla swojej rodziny lub społeczności lokalnej).



- **Dokonuj bezpiecznych/mądrych wyborów**

- zachowuj szczególną ostrożność podczas przygotowywania posiłków dla kobiet w ciąży, dzieci, osób starszych i chorych (czyli osób z osłabionym układem odpornościowym),
- zwróć uwagę na sposób przechowywania posiłków kupowanych od ulicznych sprzedawców, z bufetów w hotelach i restauracjach (czy ugotowane produkty nie mają kontaktu z produktami surowym, które mogłyby doprowadzić do skażenia produktów ugotowanych),
- upewnij się, że spożywane przez ciebie produkty są przygotowywane i przechowywane w odpowiednich warunkach higienicznych (czystość, dokładne gotowanie i przechowywanie w odpowiedniej temperaturze, np. w bardzo wysokiej temperaturze lub w lodówce/w lodzie),
- nie wkładaj surowego mięsa, drobiu, ryb ani owoców morza do koszyka ani wózka sklepowego podczas robienia zakupów; przenoś je w osobnych siatkach.
- przegotuj lub poddaj uzdatnianiu wodę przed jej wypiciem, jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do jej bezpieczeństwa,
- nie dotykaj ani nie zbliżaj się za bardzo do zwierząt żywych robiąc zakupu na bazarach (mogą przenosić wiele chorób)



- **Jedz z przyjemnością, pamiętaj, że:**

- bezpieczna żywność stanowi sprawę priorytetową w zapobieganiu chorobom przenoszonym drogą pokarmową,

- spożywanie bezpiecznych, pożywnych i zdrowych posiłków dostarcza każdemu energii niezbędnej do prowadzenia zdrowego i aktywnego stylu życia,

- gotowanie, jedzenie odgrywają kluczową rolę w każdej kulturze, dzięki jedzeniu zdobywamy nową wiedzę i nowe doświadczenia, a także uczymy się doceniać inne kultury,

- jedzenie nas łączy. Świętuj, podając bezpieczne, pożywe i zdrowe posiłki.



Dostawy bezpiecznej żywności sprzyjają rozwojowi gospodarek krajowych, handlu i turystyki, przyczyniają się do zapewnienia bezpieczeństwa żywnościowego i żywieniowego, a także stanowią podstawę zrównoważonego rozwoju. Urbanizacja i zmiany nawyków konsumentów, a także większa migracja ludności, doprowadziły do zwiększenia się liczby osób kupujących i spożywających posiłki przygotowywane w miejscach publicznych.

Wzrosło również zapotrzebowanie konsumentów na różnorodność artykułów spożywczych, czego skutkiem jest coraz bardziej złożony i dłuższy łańcuch żywnościowy. Światowa Organizacja Zdrowia współpracuje z wieloma międzynarodowymi organizacjami w celu zapewnienia bezpieczeństwa żywności w całym łańcuchu żywnościowym, od produkcji do konsumpcji.

Działania podejmowane przez WHO

Światowa Organizacja Zdrowia chce wzmocnić zaufanie konsumentów do władz i wiarę w to, że dostarczana im żywność jest bezpieczna.

W tym celu pomaga państwom członkowskim w rozwoju możliwości w zakresie zapobiegania, wykrywania i kontrolowania zagrożeń związanych z niebezpieczną żywnością poprzez:

- zapewnianie dostępu do niezależnych ocen naukowych dotyczących zagrożeń mikrobiologicznych i chemicznych, które stanowią podstawę międzynarodowych norm, wytycznych i zaleceń dotyczących żywności, znanych jako *Codex Alimentarius* [Kodeks Żywnościowy] - w celu zapewnienia bezpieczeństwa żywności niezależnie od miejsca jej pochodzenia,
- dokonywanie oceny bezpieczeństwa nowych technologii wykorzystywanych w produkcji żywności, takich jak modyfikacje genetyczne i nanotechnologia,
- udzielanie pomocy w doskonaleniu krajowych systemów bezpieczeństwa żywności i ram prawnych oraz wdrażaniu odpowiedniej infrastruktury pozwalającej na kontrolowanie zagrożeń w zakresie bezpieczeństwa żywności - w celu zapewnienia szybkiej wymiany informacji w kryzysowych sytuacjach związanych z bezpieczeństwem żywności,

- promowanie bezpieczeństwa żywności jako ważnego elementu bezpieczeństwa zdrowotnego i włączania bezpieczeństwa żywności do krajowych polityk i programów zgodnie z Międzynarodowymi przepisami zdrowotnymi (*International Health Regulations*) (IHR – 2005 r.)
- promowanie bezpiecznych sposobów postępowania z żywnością poprzez programy systematycznego zapobiegania chorobom i podnoszenia stanu wiedzy o chorobach z wykorzystaniem materiałów informacyjnych WHO Pięć kroków do bezpieczniejszej żywności i materiałów szkoleniowych.

Światowa Organizacja Zdrowia opracowała zestaw praktycznych zaleceń dotyczących przygotowywania i przechowywania żywności pod nazwą „5 kroków do bezpiecznej żywności” - do propagowania wśród szerokiego grona konsumentów.

Źródło:

<http://www.who.un.org.pl/aktualnosc.php?news=144&wid=12&wai=&year=&back=%2F>

<http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2015/event/en>

<http://who.int/mediacentre/factsheets/fs399/en>

<http://www.pzh.gov.pl/page/index.php?id=12>

W załączeniu:

- ulotka WHO – „Pięć kroków do bezpiecznej żywności”
- Informacja WHO nt obchodów Światowego Dnia Zdrowia 2015