



EL CAP INFORMA

Portem poc més de dos anys funcionant com a Àrea Bàsica, és a dir com a CAP o Centre d'Atenció Primària "Reformat". Suposo que la majoria de vosaltres ja us haureu assabentat de les moltes millores que hem tingut en l'assistència mèdica que s'està portant a terme i aquells que no us n'hàgiu adonat esperem que sigui perquè us trobeu plens de salut i no heu tingut la necessitat de venir a visitar-nos.

A continuació farem un breu resum dels serveis que ofereix el centre:

- * fem analítiques
- * tenim Servei de Pediatria
- * tenim Servei de Ginecologia i el recent "Programa d'Atenció a la Dona"
- * tenim més metges professionals i d'infermeria que treballen per preveure i cuidar la salut de la nostra població
- * hem iniciat uns protocols per al control de diabètics, hipertensos i fumadors

Actualment treballem en el programa ATDOM o Programa marc d'atenció a domicili, que bàsicament consisteix a intentar ajudar des del punt de vista sanitari els usuaris més necessitats com poden ser la gent de la tercera edat que viu sola o que tingui algun dèficit que impliqui o necessiti una especial atenció.

Dr. José Paredes Saura
Coordinador ABS Breda-Hostalric



NORMES PER MANIPULAR CORRECTAMENT ELS ALIMENTS

1. Cal escollir els aliments que hagin estat tractats amb finalitats higièniques

Mentre que molts aliments estan més bé en estat natural (per exemple, la fruita i les hortalisses), d'altres només són segurs quan estan tractats. Així, cal adquirir sempre la llet pasteuritzada en lloc de crua i, si és possible, comprar pollastres (frescos o congelats) que hagin estat tractats per irradiació ionitzant. Quan fem la compra hem de tenir present que els aliments no solament es tracten perquè es conservin més bé sinó també perquè resultin més segurs

des del punt de vista sanitari. Alguns dels que es mengen crus, com els enciams, s'han de rentar amb molta cura.

2. Cal coure bé els aliments

Molts aliments crus, sobretot el pollastre, la carn i la llet no pasteuritzada, sovint estan contaminats per agents patògens, els quals es poden eliminar si es cou bé l'aliment. Ara bé, no hem d'oblidar que la temperatura aplicada ha d'arribar almenys a 70 °C en tota la seva massa. Si el pollastre rostit encara és cru tocant a l'os, s'haurà de ficar novament al forn fins que esti-

gui ben cuit. Els aliments congelats (carn, peix i pollastre) s'han de descongelar completament abans de cuinar-los.

3. Cal consumir immediatament els aliments cuinats

Quan els aliments cuinats es refreden a la temperatura ambient, els microbis comencen a proliferar. Com més s'espera, més gran és el risc. Per tal de no córrer riscos inútils, cal que ens mengem els aliments immediatament després que s'hagin cuinat.