

## О профилактике пищевых отравлений



С пищей могут передаваться возбудители острых кишечных инфекций (ОКИ) сальмонеллезом, иерсиниозом, дизентерии, ротавирусной инфекций, вирусного гепатит А и других болезней. Также в продуктах или блюдах при несоблюдении условий и сроков хранения могут накапливаться токсины различных микроорганизмов, которые вызывают острое отравление - пищевую токсикоинфекцию.

Основными причинами пищевых отравлений и острых кишечных инфекций являются не соблюдение правил личной гигиены, нарушения технологии приготовления блюд, их не правильное хранение. Наиболее опасными продуктами являются многокомпонентные салаты (в первую очередь заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и др. На поверхности плохо промытых фруктов, овощей, зелени могут оставаться возбудители инфекционных болезней, в том числе вирусных инфекций.

Если Вы приобретаете готовые кулинарные изделия в магазине, обратите внимание на время изготовления и срок годности кулинарного изделия.

Необходимо помнить, что отварные овощи, салаты, полуфабрикаты из мяса, птицы, пирожные и торты с кремом, блюда с использованием сырых и вареных яиц относятся к скоропортящимся продуктам. Условия хранения таких продуктов обязательно требуют определенного температурного режима - в условиях холодильника. Употреблять такие блюда, при условии соблюдения температурного режима хранения, необходимо в течение 24-48 часов с момента приготовления.



### **Выполнение простых правил поможет предотвратить заболевание:**

- содержите в чистоте кухонную, столовую посуду и столовые приборы;
- используйте при транспортировке отдельную упаковку для готовой к употреблению и сырой продукции;
- при помещении в холодильник готовой к употреблению и сырой продукции применяйте принцип их «раздельного хранения»;
- тщательно мойте руки с мылом перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией, после посещения туалета;
- используйте отдельные разделочные доски и ножи для готовой к употреблению и сырой продукции;
- тщательно мойте под проточной водой зелень, овощи, фрукты, если они предназначены для детей младшего возраста желателно использовать кипяченую воду;
- храните продукты питания с учетом сроков их годности, просроченные - выбрасывайте без сожаления;
- готовьте пищу в таком количестве, чтобы употребить ее в течение 1-2 дней;
- не готовьте заблаговременно скоропортящиеся блюда из мяса, салаты, паштеты, пудинги, кулинарные изделия с кремом;
- если Вы плохо себя чувствуете (боли в животе, тошнота, рвота, диарея) ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей, немедленно обратитесь к врачу.

**Соблюдение стандартных правил гигиены залог Вашего здоровья и праздничного настроения !**