

Департамент госсанэпиднадзор обращается к вам с просьбой быть внимательными при выборе продуктов питания в период летнего сезона.

Всегда нужно помнить, что жаркое время года является наиболее благоприятной средой для быстрого размножения микробов, болезнетворных бактерий пищевые продукты, наиболее распространенные из которых стафилококки, кишечная палочка, сальмонеллез, энтерококки, возбудители ботулизма и т.д. Также для человеческого организма опасность представляют не только сами микроорганизмы, но и их личинки и продукты их жизнедеятельности, кстати, вывести последние иной раз оказывается тяжелее всего.

Причинами пищевого отравления могут быть: употребление ядовитых грибов, ягод, овощей и фруктов, содержащих остатки пестицидов, продуктов, пораженных микробами, а также скоропортящиеся продукты питания, такие как — молочная продукция, кремово-кондитерские изделия, варенные и жаренные рыбные, мясные продукты, салаты с добавлением майонеза, сметаны и любая другая пищевая продукция, хранящиеся и реализующиеся с нарушением температурного режима, без документов, подтверждающих безопасность и качество, что представляют большой риск угрозы для жизни и здоровью населения.

Микробы чаще всего попадают в пищу через грязные руки, пыль и

различными переносчиками: мухи, мыши, крысы, домашние животные и др.

На фоне ослабленного иммунитета, организм человека становится более восприимчивым к различным инфекциям, особенно для детского возраста вышеперечисленные факторы могут сработать самым активным образом. Поэтому, если чувствуете, что защитные силы вашего организма ослаблены, будьте вдвойне бдительны к личной гигиене, гигиене вашего холодильного шкафа и подборе питательного рациона для себя и своих близких.

Профилактика пищевых отравлений основывается, прежде всего, на устранении причин и условий, способствующих их возникновению и распространению.

В целях своевременного пресечения возникновения и распространения острых кишечных инфекционных заболеваний и минимизации рисков болезней пищевого происхождения, в том числе массовых пищевых отравлений, всегда необходимо помнить и строго соблюдать «Пяти основных ключевых правил профилактики пищевых отравлений и острых кишечных инфекций»!

## ПАМЯТКА О МЕРАХ ПРОФИЛАКТИКИ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ И ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ



Больше информации на сайте  
<https://dgsen.kg/>



В случае появления следующих признаков: тошнота, рвота, расстройство зрения (туман и потемнение в глазах), головная боль и головокружение, боли и вздутие в животе, жидкий стул более 3-4 раз в день, слабость немедленно обращайтесь за медицинской помощью. Этим Вы ускорите лечение и не допустите заболевания членов семьи. Не занимайтесь самолечением.

Пусть Ваш отдых пройдет  
без неприятностей.  
Желаем здоровья!

Больше информации на сайте  
<https://dgsen.kg/>



### Рекомендации по снижению риска пищевого отравления:

Приобретайте готовую пищу в специализированных организациях общественного питания.

Воздержитесь от употребления и покупки готовой пищи в местах стихийной торговли.

Обращайте внимание на условия хранения и реализации при покупке продуктов.

Собирайте и употребляйте в пищу только знакомые грибы.

Не употребляйте в пищу консервы из вздутой тары.

Больше информации на сайте  
<https://dgsen.kg/>



### Пять основных ключевых правил профилактики пищевых отравлений и острых кишечных инфекций:

- 1** Мойте руки с мылом перед едой, приготовлением пищи, после контакта с сырой продукцией; Мойте руки после туалета и посещения улицы; содержите все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи в чистоте; Предохраняйте продукты питания от насекомых, гризунов и домашних животных.

Больше информации на сайте  
<https://dgsen.kg/>



## Пять основных ключевых правил профилактики пищевых отравлений и острых кишечных инфекций:

**2**

Отделяйте готовые продукты от сырых. Храните сырое мясо, птицу и морские продукты отдельно от других пищевых продуктов.

Используйте отдельные ножи и разделочные доски для продуктов, употребленных в сыром виде и готовых.

Храните сырые продукты отдельно от готовых в закрытых емкостях.

**3**

Правильно готовьте пищу. Тщательно прожаривайте или проваривайте мясо, птицу, яйца и морские продукты. Тщательно подогревайте готовую пищу до не менее 70° С.

Больше информации на сайте <https://dgsen.kg/>



## Пять основных ключевых правил профилактики пищевых отравлений и острых кишечных инфекций:

**4**

Храните продукты при безопасной температуре. Приготовленную пищу рекомендуется убирать в холодильник сразу после остывания. Охлаждайте скоропортящиеся пищевые продукты и храните в холодильнике ниже 5°С до употребления.

Держите приготовленные блюда горячими (выше 60°С) вплоть до сервировки. Готовую пищу употребляйте сразу после приготовления и воздержитесь от слишком долгого хранения её в холодильнике.

Храните продукты в холодильнике правильно, при температуре от +2°С до +8°С с учетом срока годности. Размещайте продукты питания в холодильнике с условиями товарного соседства: готовые блюда и полуфабрикаты высокой степени готовности на верхних полках, а сырые - на нижних полках.

Больше информации на сайте <https://dgsen.kg/>



## Пять основных ключевых правил профилактики пищевых отравлений и острых кишечных инфекций:

**5**

Используйте чистую воду и безопасные продукты. Используйте бутылированную или кипяченую воду.

Выбирайте свежие продукты. Предпочтение отдавайте продуктам, подвергнутые производственной обработке (например, пастеризованное молоко).

Перед употреблением тщательно мойте фрукты и овощи специальной щеткой под проточной водой. Листовую зелень

следует мыть в миске, несколько раз меняя воду. Обращайте внимание при покупке на дату изготовления продукта и срок его годности.

Не кушайте продукты, которые вызывают у вас сомнения (плохой запах, вкус, несвежий вид).

Больше информации на сайте <https://dgsen.kg/>