

Департамент госсанэпиднадзор обращается к вам с просьбой быть внимательными при выборе продуктов питания.

В связи с потеплением всегда нужно помнить, что наиболее благоприятной средой для быстрого размножения микробов, болезнетворных бактерий являются 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 продукты жизнедеятельности.

Причинами возникновения пищевых отравлений могут быть: употребление ядовитых грибов, ягод, овощей и фруктов, содержащих остатки пестицидов, продуктов, пораженных микробами, а также скоропортящиеся продукты питания, такие как — молочная продукция, кремково-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, 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.

**Для предупреждения пищевых отравлений и кишечных инфекций необходимо соблюдать следующие меры профилактики:**

— не покупайте пищевые продукты в местах несанкционированной торговли у неизвестных лиц. Особенно это касается скоропортящихся пищевых продуктов: молока, творога, сметаны, кремowych кондитерских изделий, любых пищевых продуктов домашнего изготовления;

— при приобретении скоропортящихся пищевых продуктов (молочные и колбасные изделия,

готовые салаты, кондитерские изделия с кремом) и продуктов детского питания, обращайте внимание на сроки годности реализуемых пищевых продуктов и условия хранения таких продуктов;

— не употребляйте продукты с истёкшим сроком годности и (или) хранившиеся вне холодильного оборудования;

— разграничьте хранение в холодильнике сырья и полуфабрикатов и готовой к употреблению продукции;

— тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень перед употреблением и приготовлением блюд;

— не приобретайте и не употребляйте плодоовощную продукцию с признаками порчи;

— не приобретайте консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, с ржавчиной, деформированные, без этикетки;

— не приобретайте пищевые продукты с нарушением целостности упаковки и без маркировочных этикеток (ярлыков);

— при приготовлении пищи соблюдайте личную гигиену: всегда мойте руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией;

— содержите в чистоте и регулярно мойте с моющими средствами все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;

— для обработки сырых продуктов необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;

— тщательно проводите кулинарную термическую обработку пищи;

— готовьте салаты, изделия из рубленого мяса и рыбы, студень, заливное в домашних условиях, в небольших количествах;

— если готовую пищу приобретаете в магазине — обратите внимание на дату и время изготовления, условия хранения и срок ее реализации;

— не храните скоропортящиеся продукты и готовые салаты при комнатной температуре;

— не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня. Если готовая пища осталась на другой день обязательно перед употреблением необходимо её подвергнуть термической обработке (прокипятить, прожарить);

— храните пищевые продукты в защищённых от насекомых, грызунов и других животных местах.

Соблюдение всех перечисленных рекомендаций поможет вам избежать пищевых отравлений и заболевания острыми кишечными инфекциями.

При появлении симптомов пищевого отравления необходимо обратиться за медицинской помощью. Не занимайтесь самолечением, это может привести к различным осложнениям.

**Берегите себя и своих близких!**