

Рамазан айы — руханий тазалануунун, кайрымдуулуктун жана биримдиктин мезгили. Чогуу пикир алышуу жана эртең мененки тамактануу салты бири-бирибизге жардам берүүнү жана жакындарыбызга кам көрүүнү бекемдейт. Бирок массалык тамактануулардын жана кайрымдуулук тамактарды таратуунун санынын көбөйүшү санитардык коопсуздукка өзгөчө көңүл бурууну талап кылат. Эмне үчүн Рамазан айында тамакка уулануу коркунучу көбөйөт? Бул мезгилде тамак жасоонун жана тамактануунун адаттагы процесстери өзгөрөт: — Үй шартында тамак жасоонун көлөмү кескин өсүүдө. — Тамактар алдын ала даярдалып, тамактанууга чейин бир нече саатка сакталат. — Мечиттерде, коомдук жана убактылуу жайларда жамааттык тамактануулар уюштурулат. — Ташуу эрежелери бузулган: тамак-аш температураны көзөмөлдөбөстөн ташылып жатат. — Тамак-аштын сакталуу мөөнөтү жана сакталуу шарттары дайыма эле сакталбайт, айрыкча даяр тамак-аш жөнүндө сөз болгондо. \*Тез бузулган азыктар өзгөчө эпидемиологиялык коркунуч туудурат:\* — майонез же каймак кошулган салаттар; — эт жана тоок тамактары (айрыкча фарштан); — сүт азыктары; — каймак кошулган кондитердик буюмдар; — жумуртка жана кошулган тамактар. Суук режимин сактабай тамактарды сактоо жана кайра колдонуу кошумча тобокелдикти жаратат. Бул кооптуу микроорганизмдердин көбөйүшүнө эң сонун шарт түзөт.

Тамактан уулануунун алдын алуу максатында төмөнкүлөр сунушталат:\*

- ✓ \*Температура режимин сактаңыз:\* ысык тамактарды ысык, тез бузулган тамактарды муздаткычта сактаңыз (температурасы +4°C жогору эмес). Даяр тамактарды бөлмө температурасында көпкө калтырбаңыз.
- ✓ \*Эскирүү мөөнөтүн текшерүү:\* азыктарды сатып алуудан жана даярдоодон мурун кылдаттык менен текшериниз. Эскирген ингредиенттерди колдонбоңуз.
- ✓ \*Ташуу учурунда санитардык шарттарды сактаңыз:\* Тамак-ашты таза, жабык контейнерлерде алып жүрүңүз, муздаткыч баштыктарды колдонуңуз.
- ✓ \*Жеке гигиенаны сактаңыз:\* Тамак даярдоодон жана таратуудан мурун колуңузду жакшылап жууңуз, бир жолу колдонулуучу кол каптарды жана буюмдарды колдонуңуз.
- ✓ \*Вакытында дарыгерге кайрылуу:\* Ичеги-карындын инфекциясынын алгачкы белгилери пайда болгондо (кусуу, кусуу, ич өткөк, ашказан оорусу) өз алдынча дарыланбастан, дароо медициналык жардамга кайрылыңыз. Бул жөнөкөй, бирок маанилүү санитардык эрежелерди сактоо ыйык Рамазан айында калктын ден соолугун сактоонун жана топтук оорулардын алдын алуунун негизи болуп саналат. Азык-түлүк коопсуздугу маселелерине жоопкерчиликтүү мамиле кылууга чакырат.

Священный месяц Рамазан — это время духовного очищения, милосердия и единения. Традиции коллективных разговений и утренних трапез укрепляют взаимопомощь и заботу о близких.

Однако увеличение количества массовых угощений и благотворительных раздач пищи требует особого внимания к санитарной безопасности.

□ Почему в период Рамазана возрастает риск пищевых отравлений?

В этот период меняются привычные процессы приготовления и приема пищи:

- Резко возрастают объемы готовки в домашних условиях.
- Блюда готовятся заранее и хранятся несколько часов до разговения.
- Организуются коллективные трапезы в мечетях, общественных и временных местах.
- Нарушаются правила транспортировки: еду перевозят без соблюдения температурного контроля.
- Не всегда соблюдаются сроки годности и условия хранения продуктов, особенно когда речь идет о готовых угощениях.

Особую эпидемиологическую опасность представляют продукты, которые быстро портятся:

- салаты, заправленные майонезом или сметаной;
- мясные и куриные блюда (особенно из фарша);
- молочная продукция;
- кондитерские изделия с кремом;
- яйца и блюда с их добавлением.

Дополнительный риск создает хранение и повторное употребление угощений без соблюдения холодового режима. Это создает идеальную среду для размножения опасных микроорганизмов.

\*В целях профилактики пищевых отравлений настоятельно рекомендуется:\*

- ✓ \*Соблюдать температурный режим:\* горячие блюда хранить горячими, скоропортящиеся — в холодильнике (при температуре не выше +4°C). Не оставляйте готовую еду при комнатной температуре надолго.
- ✓ \*Контролировать сроки годности:\* тщательно проверять продукты перед покупкой и приготовлением. Не использовать просроченные ингредиенты.
- ✓ \*Обеспечивать санитарные условия при транспортировке:\* перевозить еду в чистых, закрытых контейнерах, использовать сумки-холодильники.
- ✓ \*Соблюдать личную гигиену:\* тщательно мыть руки перед приготовлением и раздачей пищи, использовать одноразовые перчатки и инвентарь.
- ✓ \*Своевременно обращаться к врачу:\* при появлении первых симптомов кишечной инфекции (тошнота, рвота, диарея, боль в животе) не заниматься самолечением, а немедленно обращаться за медицинской помощью.

Соблюдение этих простых, но важных санитарных правил — основа сохранения здоровья населения и предупреждения групповых заболеваний в священный месяц Рамазан.

Служба призывает всех с ответственностью относиться к вопросам пищевой безопасности, чтобы коллективные мероприятия проходили безопасно и приносили только радость единения.