**Профилактика пищевых отравлений**

С наступлением весенне-летнего сезона воздух прогревается, устанавливается сухая, жаркая погода, на смену простудных заболеваний, таких как грипп, ОРВИ приходят заболевания, связанные с острыми кишечными инфекциями, сопровождающиеся частыми диареями, регулярными пищевыми отравлениями. В торговой сети и на рынках появляются все свежие овощи и фрукты, начинается сбор грибов, ягод.

Причинами пищевого отравления могут быть: употребление ядовитых грибов, ягод, овощей и фруктов, содержащих остатки пестицидов, продуктов, пораженных микробами, наиболее распространенные из которых стафилококки, кишечная палочка, энтерококки, возбудители ботулизма.

Всегда нужно помнить, что пищевые продукты являются наиболее благоприятной средой для быстрого размножения микробов, болезнетворных бактерий особенно в жаркое время года. А 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.

Микробы чаще всего попадают в пищу через грязные руки, пылью и различными переносчиками: мухи, мыши, крысы и домашние животные и др. На фоне ослабленного иммунитета, организм человека становиться 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 в личной гигиене, гигиене вашего холодильного шкафа и подборе питательного рациона для себя и своих близких.

С появлением изобилия фруктов и овощей начинается проведения и организации различных праздников, тоев, торжеств в ресторанах, кафе и в домашних условиях.

А в предприятиях общественного питания (кафе, рестораны) при проведении различных торжеств, допускается использования, различных готовых деликатесов, вареного мяса, салатов. Хотя это строго запрещено. Столы сервируются до начала мероприятий за 3-5 часов, потом готовые блюда, кулинарные изделия, салаты стоят на столе еще 5-8 часов. Остатки салатов и устуканов заворачивают в целлофановые пакеты и уносят домой, потом угощают членов своих семей, порой не подвергая их вторичной термической обработке. Предприятиями общественного питания при проведении мероприятий, зачастую нарушаются правила технологии приготовления пищевых продуктов, их поточность, не выдерживается сроки и условия хранения, не выполняются правила раздачи блюд.

В праздники, в домашних условиях каждая хозяйка старается украсить стол различными продуктами собственного приготовления, в том числе и зимних консерваций, деликатесов и салатов, особенно в “Нооруз”, “8 Марта”, майские праздники и эти деликатесы зачастую используется в течении 2-3 дней и могут быть причинами пищевых отравлений. Наиболее опасными продуктами питания для возникновения инфекций являются многокомпонентные салаты, кондитерские изделия с кремом, шаурма, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), устуканы – вареное мясо, казы, карта, чучук и др. Недостаточно промытые фрукты и овощи также опасны, так как, на их поверхности могут находиться возбудители различных кишечных инфекций. В весеннее время чаще всего регистрируются массовые отравления грибами, пищевыми токсико-инфекциями, ботулизмом. Причинами возникновения ботулизма являются несоблюдение гигиены при консервации в домашних условиях: начиная с момента сбора закупа овощей до мытья банок, крышек. Вздутая крышка консервов может свидетельствовать о наличии в продукте возбудителя ботулизма, опасного для вашей жизни. В большинстве случаев эти заболевания характеризуются коротким инкубационным периодом и бурным течением с явным преобладанием симптомов острого отравления и, как правило, довольно быстро затухают.

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

**Основные правила профилактики пищевых отравлений:**

1. Мойте руки с мылом не только перед едой, но и после посещения улицы и общественных мест.

2. Не употребляйте в пищу консервы из вздутой тары.

3. Собирайте и употребляйте в пищу только знакомые грибы.

4. Сезонные же фрукты и овощи тщательно мойте специальной щеткой. Листовую зелень следует мыть в миске, несколько раз меняю воду. Срезайте кожуру с овощей и фруктов.

5. Приобретайте готовую пищу в организациях торговли и общественного питания, которые надлежащим образом организовали производство и реализацию продуктов питания, не приобретайте готовые пищу в случайных местах;

6. Обращайте внимание на дату изготовления пищевого продукта, срок его годности, условия реализации;

7. Храните продукты в холодильнике правильно при температуре от +2С до +6С с учетом сроков годности. Размещайте в холодильнике продукты питания с условиями товарного соседства: готовые блюда и полуфабрикаты высокой степени готовности - на верхних полках, сырье - на нижних полках.

8. Не употребляйте в пищу подгнившие овощи и фрукты, позеленевший картофель.

9. Строго соблюдайте технологию приготовления блюд в домашних условиях, при этом выполняя следующее: тщательная обработка рук перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией, использование отдельных разделочных досок и ножей для разделки сырых продуктов и готовых изделий; тщательно промывайте проточной водой зелень, овощи и фрукты.

10. Следите за гигиеной домашних питомцев.

11. Не увлекайтесь остатками праздничной еды. Подвергайте повторной термической обработке блюда предыдущего дня.

В заключение рекомендуем населению, в случае появления первых симптомов пищевого отравления: тошнота, рвота, головокружение, повышения температуры тела, учащенное сердцебиение немедленно обращаться за медицинской помощью. Этим Вы ускорите лечение и не допустите заболевания членов семьи. Не занимайтесь самолечением, что может стать причиной побочных явлений, привыканием к некоторым лекарственным препаратам, развитию осложнений и хронических форм заболеваний. Надеемся, что данные рекомендации помогут Вам избежать опасностей для здоровья!

**Здоровья вам и вашим близким!!!**

**ДПЗиГСЭН**

**А.К. Имакеев**