

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ И ОСТРЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

С наступлением лета увеличивается возможность возникновения острых кишечных заболеваний и пищевых отравлений.

Причиной этих заболеваний могут быть немытые овощи и фрукты, недоброкачественные ПРОДУКТЫ после длительного и неправильного хранения, сырая вода из колодезь, рек, озер и других водоемов.

➤ Чтобы предохранить себя и свою семью от пищевых отравлений и острых желудочно-кишечных заболеваний, необходимо употреблять в пищу только доброкачественные продукты.

➤ В летнее время скоропортящиеся продукты нужно обязательно хранить в холодильнике.

➤ При приготовлении пищи особенно хорошо следует промывать овощи и фрукты.

➤ Готовя мясные и рыбные блюда, нужно обращать особое внимание на их кулинарную обработку. Мясо и рыбу тщательно промывают, прожаривают или доводят их до полной готовности в духовом шкафу.

➤ Большое значение в профилактике желудочно-кишечных заболеваний имеет соблюдение личных гигиенических правил: не мытые продукты и овощи, а также грязные руки являются причиной многих болезней.

Ну, а если произошло заражение желудочно-кишечным заболеванием или пищевое отравление, как это проявляется, каковы первые признаки?

➤ Появляется рвота, боли в животе, понос, общая слабость, головная боль, иногда расстройство сердечной деятельности и потеря сознания.

➤ При появлении таких признаков необходимо немедленно обратиться к врачу или доставить пострадавшего в ближайшую больницу для оказания экстренной помощи.

➤ Ни в коем случае не следует прибегать к самолечению. Это может принести непоправимый вред больному и окружающим его лицам.



Берегите свое здоровье и здоровье своих детей!!!

Пищевые отравления



Летом мало кто из родителей удерживается от соблазна напоить ребенка парным молоком или угостить его немытыми ягодами из сада, овощами с огорода. Парное молоко очень вредно для маленьких детей, поскольку в отличие от молока, прошедшего тепловую обработку и стерильно упакованного, оно может вызвать не только кишечные расстройства, но и инфекционные заболевания.

Такие ягоды, как клубника, малина и земляника необходимо мыть особенно тщательно. Немытая или плохо промытая зелень «со своего огорода» может привести к развитию у ребенка иерсиниоза, известного также под названием «псевдотуберкулеза» или «мышинной лихорадки».

Как избежать пищевого отравления:

- 🍷 мойте руки до и после того, как дотронулись до пищи;
- 🍷 горячую пищу следует разогревать и подавать в горячем виде;
- 🍷 готовьте мясо и молочные продукты при температуре не ниже 70 градусов;
- 🍷 скоропортящиеся продукты можно держать не в холодильнике не более 2х часов;
- 🍷 после соприкосновения посуды с сырым мясом, посуду следует вымыть тщательным образом;



- 🍷 во время приготовления и разогрева пищи в микроволновой печи периодически помешивайте ее и пробуйте, взяв продукт из разных мест, т.к. температура в СВЧ распределяется неравномерно.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ

С продуктами питания могут передаваться возбудители сальмонеллезов, кампилобактериозов, иерсиниозов, дизентерии, норовирусной и ротавирусной инфекций, вирусного гепатита А и других болезней

⚠ ПРИЧИНЫ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ И ИНФЕКЦИОННЫХ БОЛЕЗНЕЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ С ПИЩЕЙ

- Нарушения технологии приготовления блюд
- Неправильное хранение блюд
- Нарушение правил личной гигиены



⚠ НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ

- Многокомпонентные салаты, заправленные майонезом или сметаной
- Кондитерские изделия с кремом
- Шаурма
- Изделия из рубленного мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и др.
- Плохо промытые фрукты и овощи

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ



Не готовьте еду впрок в больших количествах



При приобретении готовой продукции обратите внимание на время изготовления и срок реализации



Полуфабрикаты, изделия из мяса обязательно подвергайте повторной термической обработке



Пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике



Тщательно мойте руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией



Используйте отдельные разделочные доски и ножи – для «сырого» и «готового»



Тщательно промывайте (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты



Не готовить заблаговременно (более суток) рубленное мясо



В холодильнике старайтесь не помещать на одну полку готовые блюда и сырые мясо и рыбу