

Во Всемирный день безопасности пищевых продуктов эксперты проекта Роспотребнадзора «Санпросвет» напоминают о простых правилах, которые нужно соблюдать, чтобы избежать опасных заболеваний.

Летом риск подхватить кишечное заболевание выше, так как создаются идеальные условия для размножения вирусов и бактерий за счет влажности и высокой температуры. Кроме того, в это время мы чаще пьем сырую воду, едим немытые фрукты и овощи.

Существует немало инфекций, поражающих желудочно-кишечный тракт. Среди них выделяют бактериальные (дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф, холера, иерсиниоз) и вирусные (ротавирусная, аденовирусная, энтеровирусная, норовирусная, гепатит А). Возбудители попадают в пищеварительный тракт и вызывают неприятные симптомы: повышенную температуру, тошноту, рвоту, диарею и как следствие – обезвоживание. Все это очень опасно, особенно для детского организма.

Чтобы уберечь себя и своих детей от кишечных инфекций, нужно соблюдать правила гигиены.

- Тщательно мойте руки с мылом. Это простая, но обязательная процедура защитит вас от многих заболеваний. Она снижает риск заражения на 30–50%. Мыть руки нужно не только перед едой, но и непосредственно после улицы и посещения туалета, уборки, готовки. Обязательно приучите к этому ребенка. Регулярно показывайте своим примером, сделайте это обязательным ритуалом.
- Также следите за чистотой ногтей ребенка, подстригайте их коротко, регулярно чистите (для этой цели заведите специальную индивидуальную щеточку).
- Не давайте малышу тянуть руки и различные предметы в рот. Особенно внимательными нужно быть на улице, на детской площадке, в песочнице, где маленькие дети любят подбирать чужие игрушки и мусор. Носите с собой детские антибактериальные салфетки или детский антисептик.
- Перед использованием обязательно кипятите воду, желательнее предварительно ее отфильтровав, либо покупайте бутилированную в проверенных магазинах. Кстати, помните, что кипяченая вода имеет срок годности – 4-6 часов.
- Тщательно промывайте ягоды, фрукты и овощи под проточной водой со щеточкой, а затем ошпаривайте кипятком. Полезные свойства продуктов не пострадают, зато возбудители инфекции погибнут. Ни в коем случае не давайте детям немытые плоды, протертые, например, лишь влажной салфеткой или тряпкой.
- Старайтесь готовить мясо, рыбу, салаты на один раз. Можно хранить остатки пищи в холодильнике, но недолго – не более шести часов. Молочные продукты лучше вообще не хранить в жаркие дни.
- Важна тщательная тепловая обработка продуктов – при температуре выше 70 °С, тогда погибают практически все опасные микроорганизмы.
- Следите за чистотой помещений. Периодически протирайте все поверхности влажной тряпкой, особенно если у вас есть животные; игрушки промывайте в мыльном растворе.
- Очень важна гигиена на кухне. Это место, где мы принимаем пищу, поэтому мыть его нужно особенно тщательно. Своевременно выносите мусор. Не ставьте пакеты из магазина на стол.
- Используйте отдельные разделочные доски для разных типов продуктов и меняйте доски по мере изнашивания. Соблюдайте «товарное соседство» в холодильнике, а именно – не держите сырые продукты (мясо, рыбу, птицу) рядом с готовыми, так как в сырой еде могут содержаться патогенные микроорганизмы. Не оставляйте пищу в целлофановых пакетах. Регулярно мойте холодильник. Следите за сроком годности продуктов.
- Не покупайте продукты в непроверенных местах. Избегайте сомнительных палаток с блинами, шаурмой, пирогами. Таких точек продаж сейчас очень много, и проверить их все на соблюдение санитарно-гигиенических норм невозможно.
- Не пробуйте фрукты и овощи, взятые с прилавка на рынке или сорванные с грядки на даче. Сначала их надо помыть.

- Орехи, купленные на развес, обязательно нужно мыть перед употреблением. Причем мыть надо как очищенные орехи, так и целые, в скорлупе. Также орехи можно подвергнуть тепловой обработке – подержать в духовке 8–10 минут при температуре 150 °С.
- Перед покупкой всегда смотрите на срок годности товара, оценивайте внешний вид упаковки (она не должна быть поврежденной, вздутой). С осторожностью употребляйте в жару кондитерские изделия (особенно с кремом).
- Не купайтесь в местах, где это запрещено. Не глотайте воду.
- Вакцинируйтесь. К сожалению, с кишечными инфекциями ситуация непростая. Ученые во всем мире разрабатывают вакцины от различных возбудителей, но пока можно сделать прививки только от гепатита А и ротавируса. Тем не менее не пренебрегайте шансом обезопасить себя и своего ребенка.
- Укрепляйте иммунитет: придерживайтесь принципов здорового питания, занимайтесь спортом, соблюдайте режим дня, избегайте вредных привычек.

Нужно не только самим соблюдать перечисленные профилактические меры, но и объяснять подрастающему поколению их важность, формировать у детей правильные привычки.

При появлении симптомов кишечной инфекции обращайтесь к врачу, особенно если заболел ребенок.

Берегите себя и свою семью и будьте здоровы!

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПИТАНИЯ

! более **400** различных заболеваний, связанных с недоброкачественной пищей, знают специалисты

500 тысяч случаев острых кишечных инфекций и пищевых токсикоинфекций регистрируется в России ежегодно!

17% случаев колитов некоторые виды кишечной палочки могут привести к развитию **острой печёночной недостаточности гемолитической анемии** (отравление организмом собственными продуктами обмена веществ)

НЕ СТОИТ НЕДООЦЕНИВАТЬ *опасность пищевых бактериальных отравлений!*

! Некоторые факты о пищевых бактериальных отравлениях

Чаще всего пищевые бактериальные отравления вызываются золотистым стафилококком, палочками сальмонелл, эшерихий коли, дизентерийными палочками и ещё несколькими распространёнными видами патогенных микроорганизмов.

НАИБОЛЕЕ ОБЩИМИ СИМПТОМАМИ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ ЯВЛЯЮТСЯ: РВОТА И ЖИДКИЙ СТУЛ ИЛИ ДИАРЕЯ, СЛУЧАЮТСЯ ТАКЖЕ БОЛИ В ЖИВОТЕ РАЗЛИЧНОГО ХАРАКТЕРА, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ И ВЯЛОСТЬ. ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА ПОВЫШАЕТСЯ НЕ ВСЕГДА: ОНА БЫВАЕТ У ДЕТЕЙ И ЛЮДЕЙ ОСЛАБЛЕННЫХ, А У ОСТАЛЬНЫХ – ОБЫЧНО ТОЛЬКО ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ, ВЫЗВАННЫХ МИКРООРГАНИЗМАМИ КИШЕЧНОЙ ГРУППЫ И В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПРИ САЛЬМОНЕЛЛЕЗЕ.

ЭТО ВАЖНО!

САМЫМИ ОПАСНЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ БОТУЛИЗМА ЯВЛЯЮТСЯ РАССТРОЙСТВА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ДЫХАНИЯ ВПЛОТЬ ДО ЕГО ОСТАНОВКИ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧЕГО ВОЗМОЖЕН СМЕРТЕЛЬНЫЙ ИСХОД.

БОТУЛИЗМ!

Причина ботулизма – ботулотоксин. Это самый сильнейший яд. Он вырабатывается микроорганизмом клостридия ботулиnum. У этого микроба есть две важные особенности, которые стоит знать.

- 1** для размножения ему требуются анаэробные условия, т.е. отсутствие кислорода
- 2** его споры очень устойчивы к нагреванию и погибают при температуре выше 121°С.

Симптомы ботулизма не похожи на симптомы кишечных расстройств. Понос и рвота для него не характерны, а тошнота, боль в желудке и головная боль часто не вызывают особого беспокойства. Однако спустя несколько часов, а иногда и дней появляются грозные признаки болезни: головокружение, расстройства зрения, глотания и речи, вздутие кишечника, прогрессирующая мышечная слабость.

!

5 ключевых принципов профилактики пищевых отравлений

- 1** **Соблюдайте личную гигиену и поддерживайте чистоту на кухне.**
Патогенные микроорганизмы часто попадают в готовые блюда и продукты с поверхности грязных рук, из носотолости, также с загрязнённой одежды или спадаящими волосами. Питательной средой и источником заражения могут стать гигиенические принадлежности, непровитые кухонные принадлежности. Они привлекают переносчиков бактерий: мух, тараканов и грызунов. Поэтому мойте руки, надевайте чистый фартук и повязывайте волосы косынкой во время приготовления пищи, очищайте инструменты и разделочные поверхности после каждого использования.
- 2** **Храните и обрабатывайте сырую пищу и готовые блюда раздельно**
Сырое мясо, птица, яйца и молоко могут содержать болезнетворные микробы, которые быстро размножаются в готовых продуктах до опасных количеств. Поэтому, чтобы избежать перекрёстного заражения, не используйте для готовки и сырые продукты общие разделочные доски и инструменты без предварительной очистки. А в холодильнике готовые и сырые продукты храните на разных полках в закрытых упаковках.



! Это должен знать каждый

Температура в основном отделении вашего холодильника должна быть 4-6°С, в морозильной камере – 12-18°С

Перегузка холодильника или загрузка в него горячих продуктов может привести к сбою температурного режима, а значит - к порче хранившихся в нём пищевых продуктов

Некоторые бактерии могут размножаться при температуре ниже 6°С. Чтобы избежать заражения ими пищи, не реже одного раза в месяц мойте и просушивайте холодильник

Термическая обработка в домашних условиях не позволяет уничтожить споры клостридий ботулиnum

Чтобы избежать размножения бактерий и заражения продуктов ботулотоксином, следует доводить консервы храня в холоде

Обращайте внимание на качество воды, которую вы используете. При необходимости ополаскивайте посуду кипятком, а овощи и фрукты – охлаждённой кипячёной водой

Во многих специях содержится огромное число микробов или их спор. Поэтому добавляйте специи в самом начале приготовления блюда, чтобы они прошли термическую обработку.

3 Хорошо проверяйте и промывайте все продукты

При тщательной и достаточно длительной тепловой обработке погибает большинство патогенных микроорганизмов. Даже мелко порезанные продукты кипятите или обжаривайте не менее 10 минут, не лейте молоко, не подвешивайте пастеризацию или стерилизации, - прокипятите его перед употреблением.

4 Храните пищевые продукты в холодильнике

При температуре ниже 4-6°С процесс размножения микроорганизмов значительно замедляется или даже прекращается. Поэтому все порционные продукты храните в холодильнике. Свежеприготовленные блюда не держите при комнатной температуре дольше 2 часов. А замороженные мясо, птицу или рыбу размораживайте не на столе, а в холодильной камере.

5 Используйте только свежие и неиспорченные продукты

В испорченных продуктах могут размножаться патогенные микроорганизмы и образовываться токсины, часто смертельно опасные. Помните, что не все бактерии, вызывающие отравление, приводят к изменению нормального запаха, цвета, вкуса продуктов, поэтому никогда не пробуйте продукты с повреждённой упаковкой или истекшим сроком годности.

ПОМНИТЕ!

ЕСЛИ ВСЕ МЫ БУДЕМ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ОБРАЩЕНИЯ С ПРОДУКТАМИ, ТО РИСК ПИЩЕВОГО ОТРАВЛЕНИЯ БУДЕТ СНИЖЕН ДО АБСОЛЮТНОГО МИНИМУМА.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
Дать шанс здоровью можно только ты!

