Как уберечь себя от острой кишечной инфекции

Для того, чтобы не навредить своему здоровью, нужно соблюдать простые рекомендации.

**Приобретение продуктов (с учетом сроков годности, условий для хранения, объема потребления семьей)**

Приобретайте продукты питания только в установленных санкционированных местах. Это в первую очередь касается консервированных и скоропортящихся продуктов. Не стоит покупать «с рук» продукты домашнего приготовления – различные консервы, сушеные грибы, рыбу, сало домашнего копчения – есть риск серьезно отравиться и, что еще хуже, стать жертвой тяжелого заболевания – ботулизма.

При покупке продуктов нужно обращать внимание на условия реализации, срок годности продукции и содержание информации на этикетке. Маркировка продукта должна содержать следующую информацию: наименование изготовителя продукции, его юридический и фактический адрес, состав продукта, масса, дата изготовления, условия хранения, срок годности, условия хранения после вскрытия упаковки, пищевую ценность.

Если Вы приобретаете готовую пищу в магазине, обратите внимание на время изготовления продукта и срок его реализации. Полуфабрикаты, изделия из мяса обязательно подвергайте повторной термической обработке, а пирожные с кремом, торты храните только в холодильнике и не забывайте о том, что это – скоропортящиеся продукты.

**Приготовление пищи (с учетом сроков годности, совместимости блюд и условий для хранения)**

В жаркую погоду возрастает риск пищевых отравлений и острых кишечных инфекций. Пищевые продукты являются хорошей средой не только для сохранения, но и для размножения возбудителей острых кишечных инфекций без изменения внешнего вида и вкуса продукта.

Наиболее опасными продуктами питания для возникновения инфекции являются многокомпонентные салаты (в первую очередь заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, шаурма, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и холодец и др. На поверхности плохо промытых овощей могут оставаться возбудители кишечных инфекций.

Во время приготовления пищи в домашних условиях необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

соблюдать правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся;

тщательно промывать (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты;

салаты, изделия из рубленного мяса, студень готовить в домашних условиях в небольшом количестве, чтобы не хранить остатки блюд более суток. Не стоит резать салат впрок, не заправляйте всю порцию салата сразу;

не смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо прокипятить или прожарить;

пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике, не забывая о том, что это скоропортящиеся продукты;

не хранить скоропортящиеся продукты и готовые салаты при комнатной температуре более 2 часов;

ни в коем случае не заниматься приготовлением пищи для семьи и гостей, если чувствуете себя не здоровым (особенно при расстройстве стула, тошноте, боли в животе)!

в холодильнике соблюдать принцип товарного соседства – не ставить мясо на разморозку на вторую полку, если на нижней полке открытый салат или торт.

Соблюдение этих простых правил поможет Вам защитить себя и Ваших детей от заболевания и не испортить летнее настроение!

Главный государственный санитарный

врач Ушачского района –

главный врач ГУ «Ушачский райЦГЭ П.А.Савченко