

1 по 10 июня
проходит городской декадник
на тему: «Профилактика пищевых
отравлений».

К большому сожалению, каждый из нас подвержен пищевому отравлению. Даже если вы покупаете, свежую пищу в проверенных местах, то хоть это в разы и снижает риск отравления, но всё же не исключает его. Отравиться можно не только домашней едой, но также едой из ресторана, точек фаст-фуд, в гостях и т.п., где вы не сможете в полной мере проконтролировать качество продуктов.

Самой главной причиной пищевого отравления является попадание различных бактерий и микробов в наш организм, которые мы занесли вместе с употреблённой пищей. Также причиной отравления может стать употребление продуктов, которые содержат в себе вредные химические вещества.

Признаки пищевого отравления

В большинстве случаев первые признаки пищевого отравления могут проявиться через 2 часа после попадания в организм возбудителя. Время начала проявления первых симптомов, а также их характер, напрямую зависит от того, какие именно микробы попали в ваш организм и в каком количестве.

Отравление может иметь самые различные симптомы:

- ✚ Боль в животе;
- ✚ Диарею;
- ✚ Тошноту и рвоту;
- ✚ Головную боль;
- ✚ Озноб;
- ✚ Повышение температуры тела;
- ✚ Ломоту в теле.

При отравлении может появиться бледность на лице и чувство жажды.

Если же отравление очень серьёзное и сложное, то необходимо срочно вызывать бригаду скорой помощи, иначе последствия могут быть очень серьёзными.

Профилактика пищевых отравлений

Пять ключевых правил по профилактике пищевых инфекций

1. Поддерживайте чистоту.

- ✚ мойте руки, перед тем как брать продукты и приготовить пищу;
- ✚ мойте руки после туалета;
- ✚ вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;

- ✚ предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных.

2. Отделяйте сырое и приготовленное:

- ✚ отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов;
- ✚ для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски;
- ✚ храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

3. Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты:

- ✚ тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
- ✚ доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70°C. При готовке мяса или птицы, их соки должны быть прозрачными, а не розовыми. Рекомендуется использование термометра;
- ✚ тщательно подогревайте приготовленные продукты.

4. Храните продукты при безопасной температуре:

- ✚ не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- ✚ охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5° C);
- ✚ держите приготовленные блюда горячими (выше 60° C) вплоть до сервировки;
- ✚ не храните пищу долго, даже в холодильнике;
- ✚ не размораживайте продукты при комнатной температуре.

5. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты:

- ✚ используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки;
- ✚ выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко;
- ✚ мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде;
- ✚ не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!