

! ПРОФИЛАКТИКА ОТРАВЛЕНИЙ

1 ВЫБИРАЙТЕ КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ



2 СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНУ



3 СОБЛЮДАЙТЕ УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ



+ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ

1 ПРЕДОТВРАТИТЬ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ

Пейте жидкость маленькими глотками



2 ПРИНЯТЬ АДсорбент

Он предотвратит связывание токсинов со слизистой



3 ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Если нет улучшения или состояние ухудшается



ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ

Поддерживайте чистоту:

Мойте руки перед приготовлением пищи...



...и после посещения туалета



Тщательно мойте кухонные приборы и принадлежности, используемые для приготовления пищи



Тщательно прожаривайте и проваривайте продукты

Доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения.



При прокалывании приготовленного мяса или птицы сок должен быть прозрачным, а не розовым

Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты



Используйте безопасную воду (кипятите или покупайте в магазине)

Выбирайте продукты, подвергнутые обработке (например, пастеризованное молоко)



Тщательно мойте фрукты и овощи



Храните продукты правильно

Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более двух часов



Отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов. Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными принадлежностями



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

О ПРОФИЛАКТИКЕ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ И ИНФЕКЦИОННЫХ БОЛЕЗНЕЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ С ПИЩЕЙ

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека обращает внимание граждан на необходимость профилактики заболеваний, связанных с употреблением некачественной пищи.

С продуктами питания могут передаваться возбудители сальмонеллезов, кампилобактериозов, иерсиниозов, дизентерии, норовирусной и ротавирусной инфекций, вирусного гепатит А и других болезней, кроме того большой удельный вес составляют пищевые токсикоинфекции – когда в продуктах или блюдах накапливаются токсины различных микроорганизмов.

Причинами пищевых отравлений и инфекционных болезней, передающихся с пищей, являются нарушения технологии приготовления блюд, их неправильное хранение, нарушение сроков годности сырья и готовых блюд, нарушение правил личной гигиены поварами и кондитерами.

Наиболее опасными продуктами питания для возникновения кишечных инфекции являются многокомпонентные салаты (в первую очередь

заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, шаурма, изделия из рубленного мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и др. На поверхности плохо промытых фруктов и овощей могут оставаться возбудители инфекционных болезней, в частности вирусных инфекций.

Чтобы не заболеть, рекомендуется салаты, изделия из рубленного мяса, студень, заливное готовить в домашних условиях и в небольшом количестве, чтобы не хранить остатки блюд более суток. Если вы все-таки приобретаете готовую пищу в магазине, обратите внимание на время изготовления продукта и срок его реализации. Полуфабрикаты, изделия из мяса обязательно подвергайте повторной термической обработке. Пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике и не забывать о том, что это скоропортящиеся продукты.

Во время приготовления пищи в домашних условиях, необходимо соблюдать ряд правил: тщательно мыть руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией, использовать отдельные разделочные доски и ножи – для «сырого» и «готового», тщательно промывать (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты, не готовить заблаговременно (более суток) рубленное мясо, в холодильнике стараться не помещать на одну полку готовые блюда и сырое мясо и рыбу.

Если вы чувствуете себя не здоровым (особенно при наличии расстройства стула, тошноты, боли в животе) ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей!

В случае заболевания немедленно обращайтесь за медицинской помощью.



Подробнее на www.rospotrbnadzor.ru

Профилактика острых кишечных инфекций и пищевых отравлений

