



УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА ПО РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

Памятка для населения. Профилактика кишечных инфекций и пищевых отравлений

Лето - это сезон отпусков, время пополнения энергии, восстановления иммунитета, можно забыть о простудах, гиповитаминозе, вдоволь поесть свежих фруктов и овощей. Однако эти светлые моменты могут быть омрачены, если мы забудем о риске заболевания острыми кишечными инфекциями (ОКИ) и возможности возникновения пищевых отравлений.

С продуктами питания могут передаваться возбудители таких заболеваний как сальмонеллез, дизентерия, кампилобактериоз, иерсиниоз, норо- и ротавирусная инфекция и другие болезни. Пищевые токсикоинфекции возникают при нарушении технологий приготовления и хранения блюд. Большинство возбудителей устойчивы во внешней среде и могут длительно сохраняться в продуктах питания. Микробы и токсины попадают в наш организм с пищей, водой, а также через грязные руки. Заразиться можно и от заболевшего человека, если находишься с ним в тесном контакте, а так же при нарушении технологии приготовления блюд, их неправильном хранении, несоблюдение правил личной гигиены.

Для предотвращения заболевания необходимо знать и соблюдать элементарные правила:

- Приобретая продукты питания в магазинах, обращайте внимание на время изготовления и срок реализации продуктов и кулинарных изделий;
- Тщательно мойте руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией, перед приемом пищи, после посещения туалета; для разделки сырого мяса и готовых к употреблению продуктов использовать отдельные кухонные приборы и разделочные доски;
- Тщательно мойте (желательно кипяченой водой) фрукты, ягоды и овощи перед употреблением в пищу;
- Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами;
- Готовые салаты, заправленные майонезом и сметаной необходимо хранить в холодильнике не более суток;
- Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- Все пирожные, торты с кремом и другие скоропортящиеся продукты необходимо хранить в холодильнике;
- Не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли.

Соблюдение этих правил поможет Вам избежать многих проблем со здоровьем, уберечься от пищевых отравлений и заболеваний острыми кишечными инфекциями, связанных с несоблюдением личной гигиены и употреблением в пищу некачественной пищевой продукции