

# ГОТОВИМСЯ К ЛЕТУ БЕЗ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ



В летний период создаются наиболее благоприятные условия для сохранения и размножения болезнетворных бактерий в окружающей среде. Поэтому даже привычные продукты питания летом представляют большую опасность, чем в любое другое время года.

Наиболее чувствительны к пищевым отравлениям дети, лица пожилого возраста и люди с заболеваниями ЖКТ. У них отравление нередко протекает в более тяжелой форме.

Первые симптомы уже появляются через 20 минут после еды. Это тошнота, рвота, диарея, боли в животе, повышение температуры тела, озноб. Однако не все они могут присутствовать – все зависит от тяжести отравления и от его причины.



**Что же делать, чтобы избежать пищевого отравления в жаркую погоду? Правила очень просты и, по большей части, хорошо известны, просто нужно не пренебрегать тем, что некоторые привыкли считать мелочами:**

- ❖ Необходимо мыть руки сразу после прихода с улицы и перед едой. Рекомендуется не покупать продукты питания с рук, в местах уличной торговли и в торговых точках, не оборудованных холодильниками.
- ❖ Летом лучше отказаться от кондитерских изделий с кремом и мясных полуфабрикатов.

- ❖ Сырые продукты надо хранить отдельно от приготовленных. Овощные салаты хранить не более трёх часов и следить за сроком годности и условиями хранения продуктов питания.
- ❖ Необходимо хорошо мыть овощи, фрукты, ягоды, зелень. Летом начинается сезон торговли бахчевыми культурами. В целях профилактики острых кишечных инфекций не следует покупать разрезанные арбузы и дыни, так как с грязного ножа внутрь плода могут проникнуть микробы.
- ❖ Для питья следует использовать кипяченую или бутилированную воду. На отдыхе в жарких странах лучше отказаться от экзотических блюд и употреблять пищу только в проверенных местах общественного питания, избегать случайных закусочных и столовых.

## ПРОФИЛАКТИКА



Мойте руки



Отделяйте сырые продукты от готовых



Готовьте до безопасной t°



Проверяйте сроки годности



Мойте фрукты и овощи



Пейте только очищенную воду

**Будьте внимательны к себе и своему здоровью! Помните, что лето — прекрасная пора для отдыха и этот отдых не должен быть омрачен пищевыми отравлениями.**

- ❖ Также надо обращать внимание, как хранятся продукты в магазинах и на объектах общественного питания. Салаты с майонезом должны храниться только в холодильнике. А лучше всего заправлять салаты только перед употреблением. Если имеется необходимость употребления молочных продуктов без хранения в холодильнике, то делать это следует в течение первых 4-х часов. Пирожки и пироги с ливером, мясом или яйцом могут находиться без холодильника только в пределах 2-х часов, а в жаркую погоду – еще меньше. В обычных условиях пирожки и пироги с фруктовой начинкой без холодильника не стоит употреблять уже спустя 9-12 часов, а при сильной жаре период употребления сокращается до 3-х часов. Пирожные, слойки с заварным кремом можно употреблять только, если они хранятся в холодильнике.

- ❖ Вареные яйца могут и не испортиться без холодильника в течение 2-х дней. Но важно, чтобы за это время скорлупа их не была повреждена. Трещина может стать источником отравления.

- ❖ Вареная колбаса и ветчина опасны для хранения вне холодильника. При гарантированной свежести изделия допустимый срок 2 часа. Сырокопченая колбаса может храниться несколько суток (без контакта с другими продуктами). Вяленое мясо и рыба без холодильника хранятся не более 8 часов.