

«Профилактика пищевых отравлений»



Пища, является источником питательных веществ для организма. Но и она же может явиться причиной пищевых отравлений. Пищевые отравления – острые заболевания, возникающие в результате употребления пищи, содержащей токсичные для организма вещества

микробной или немикробной природы.

Отравлениям свойственно явление интоксикации и желудочно-кишечные расстройства в результате употребления в пищу продуктов, содержащих определённые виды микробов или вредные токсические для организма вещества.

Особенно стоит обращать внимание на продукты в летний период, в этот период возрастает риск возникновения пищевых отравлений, так как активизируется механизм заражения: человек употребляет больше воды и напитков, часто в случайных местах. Необходимо так же помнить, что пищевые продукты являются хорошей средой для жизни и размножения микробов, а повышенная температура окружающей среды весной и летом благоприятствует размножению микробов. Но пищевые отравления могут быть вызваны не только микроорганизмами, но и несъедобными растительными и животными продуктами, ядовитыми грибами и растениями.

Для предупреждения пищевых отравлений необходимо соблюдать следующие меры профилактики:

- при приобретении скоропортящихся пищевых продуктов (молочные и колбасные изделия, готовые салаты, кондитерские изделия с кремом) и продуктов детского питания, обращайте внимание на сроки годности реализуемых пищевых продуктов и температурные условия хранения таких продуктов;
- не употребляйте продукты с истёкшим сроком годности и (или) хранившиеся вне холодильного оборудования;
- разграничьте хранение в холодильнике продовольственного сырья и полуфабрикатов и готовой к употреблению продукции.
- тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень перед употреблением;
- не приобретайте и не употребляйте загнившие, испорченные, с нарушением целостности кожуры овощи и фрукты;

- не приобретайте пищевые продукты с нарушением целостности упаковки и без маркировочных этикеток (ярлыков);
- мойте руки перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета; если на руках имеются ссадины, гнойничковые заболевания - соблюдайте большую осторожность при приготовлении пищи: следует перевязать или наложить пластырь на рану, а лучше всего использовать перчатки при приготовлении пищи;
- тщательно проводите кулинарную термическую обработку пищи, обеспечивающую гибель возбудителей и разрушение их токсинов;
- содержите в чистоте кухню, кухонный инвентарь;
- при выходах на природу не употребляйте в пищу неизвестные растения, грибы;
- для упаковки и хранения пищевых продуктов, приготовления и пищи - используйте только упаковочный материал, инвентарь, посуду, разрешённые для контакта с пищевыми продуктами.