

Профилактика пищевых отравлений летом

Лето – прекрасное время года. Эта пора радует нас отпусками и каникулами, приносит солнечные дни, теплые ночи, отдых на природе, свежие фрукты, овощи «с грядки». Но, к сожалению, именно на этот период года приходится большинство пищевых отравлений, к появлению которых могут привести как праздники с застольем и большим количеством блюд, так и обычное, повседневное питание.

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.

Прежде всего, это продукты с небольшим сроком годности и требующие хранения в холодильнике: свежая рыба, мясо, колбасные изделия, молоко и молочные продукты, кулинарные изделия (салаты и холодные закуски) и др. Нарушение условий хранения продукции намного увеличивает опасность отравления, тогда как соблюдение холодового режима задерживает размножение микробов.

Следует помнить, что факторами переноса возбудителя в пищевые продукты могут быть грязные руки, загрязненное технологическое оборудование и кухонный инвентарь, грызуны, а также вода и почва.

Наиболее чувствительны к пищевым отравлениям дети, лица пожилого возраста и больные желудочно-кишечными заболеваниями. 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 соблюдать правила личной гигиены, где бы вы не находились: на даче, пляже, дома или на работе;
- покупать продукты питания только в установленных местах и проверять их сроки годности;
- следить за сроками хранения скоропортящихся продуктов, которые указаны на упаковке;
- хранить сырые и вареные продукты в холодильнике упакованными и отдельно друг от друга;
- размораживать замороженные продукты в холодильниках или микроволновых печах. При размораживании в тепле часть продукта с поверхности быстро оттаивает, и в ней начинают размножаться микробы;
- большое значение имеет термическая обработка пищи – проваривание, запекание, поджаривание, тушение – которая обеспечивает гибель возбудителей и разрушение их токсинов;

- не использовать один и тот же разделочный инвентарь, посуду для сырых и вареных продуктов;
- мыть руки обязательно с мылом каждый раз перед приготовлением пищи, перед едой, по возвращении с улицы и после посещения туалета;
- не покупать продукты в неустановленных местах торговли, «с рук»;
- не пить сырую воду, используйте вместо нее бутилированную;
- ягоды, фрукты и овощи перед употреблением обязательно мыть, а затем обдавать кипяченой водой;
- не покупать разрезанные арбузы и дыни;
- никогда не брать в дорогу скоропортящиеся продукты;
- во время путешествия воздерживаться от покупки салатов и готовых блюд, предложенных уличными торговцами или "коробейниками" в поездах.

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