

Проблема пищевых отравлений особенно актуальна в тёплое время года. Летом пища подвергается большому риску загрязнения вредными микробами, чем в любое другое время года, в виду повышения температуры, появления мух, которые переносят микробы и других факторов.

При загрязнении пищи вредными микробами, оказавшись в благоприятной среде, они начинают интенсивно размножаться, приводя к пищевым отравлениям или неприятным побочным эффектам. Отравления пищевыми продуктами могут иметь и фатальный исход, поэтому важно предпринимать профилактические меры при покупке, приготовлении и хранении пищи.

Источники пищевых отравлений - микроорганизмы (бактерии, грибки, плесень, паразиты и вирусы), которые могут, случайно попав в пищу стать причиной отравления. Причинами пищевых отравлений также могут стать хранение пищи при неправильной температуре, неправильный разогрев, или перекрестное загрязнение (загрязнение одних продуктов остатками других).

Симптомы пищевого отравления могут проявиться в лёгкой или тяжёлой форме (острые пищевые отравления), сразу или спустя несколько часов после еды. Они могут протекать в течение от 24 часов до пяти суток.

Симптомами пищевого отравления являются тошнота, рвота, головная боль, понос и спазмы желудка. В зависимости от степени тяжести, могут проявляться также лихорадка, озноб, кровавый стул, обезвоживание организма и поражение нервной системы.

При проявлении симптомов пищевого отравления необходимо, как можно скорее обратиться за профессиональной медицинской помощью, вызвать «скорую». При большинстве пищевых отравлений первая помощь должна сводиться к скорейшему удалению ядовитых веществ из желудочно-кишечного тракта

(обильное промывание, прием слабительных), сопровождаемому приемом внутрь адсорбирующих веществ - [энтеросорбентов](#).

Пищевые отравления лучше предупреждать, чем бороться с их последствиями. Профилактические меры, принимаемые на всех этапах, от покупки до употребления пищи, значительно сократят вероятность получить пищевое отравление.



Кухонные полотенца являются идеальной средой для вредных бактерий, они содержат влагу и частички пищи, необходимые для их размножения. Для того чтобы ваше кухонное полотенце оставалось гигиенически чистым, каждые 2 – 3 дня замачивайте его в отбеливателе или кипящей воде с чистящим средством на несколько минут.

Осуществляя покупки в супермаркете, начните с непродовольственных товаров, а затем переходите к охлажденным напиткам и сухим продуктам. Далее следуйте в отдел фруктов и овощей, а затем в отдел охлажденного мяса, остановитесь у гастрономического прилавка, а затем подберите несколько готовых к употреблению продуктов и прохладительных напитков. И в последнюю очередь отправляйтесь в отдел замороженных продуктов и горячих продуктов. Укладывая продукты в тележку, старайтесь держать

холодную и горячую пищу отдельно, а также сырые и приготовленные продукты питания.

Продукты с повреждённой упаковкой, побитые фрукты и овощи, и треснувшие яйца испортятся быстрее.

Смотрите на дату срока годности, нанесённую на упаковку продукта. Чем «старше» пища, тем больше шансов у микробов достигнуть в ней уровня, способного нанести нам вред.

Дата «лучше употребить до» наносится на стабильные продукты, консервированные, сушёные и замороженные. Следует ожидать, что качество продукта (например, вкус, внешний вид и запах) ухудшится больше, чем его безопасность, когда он достигнет этой даты.

Транспортировка купленных продуктов домой тоже имеет большое значение. В жаркие летние дни температура в салоне автомобиля может достигать 30°C и выше. Во избежание порчи продуктов питания во время поездки домой, используйте кондиционер или откройте окна, а упакованные продукты поместите вне прямых солнечных лучей.



Старайтесь содержать посуду, кухонную технику и принадлежности, а также ваши руки и зоны приготовления пищи в кристальной чистоте. Тщательно мойте и сушите посуду, разделочные доски и ножи, а также

контактирующие поверхности, после приготовления сырого мяса, рыбы или птицы.

Всегда пользуйтесь разными принадлежностями для сырых и приготовленных продуктов питания.

Уберите длинные волосы назад и снимите ювелирные изделия во время приготовления пищи, и всегда закрывайте порезы на руках водонепроницаемым пластырем или используйте одноразовые перчатки.

Полностью размораживайте продукты питания, когда это необходимо в холодильнике или микроволновой печи перед приготовлением.

Тщательно мойте фрукты и овощи перед приготовлением с целью удаления остатков почвы, которая служит домом для вредных бактерий;

Пища должна быть приготовлена при температуре, как минимум 75°C, или выше, это убьёт большинство вредных бактерий, способных вызвать пищевое отравление.

При благоприятных условиях, приготовленную пищу можно хранить в холодильнике в течение двух-трёх дней при постоянной температуре в пределах от 0 до 4°C.

В случае отключения электричества, старайтесь держать двери холодильника и морозильной камеры закрытыми как можно дольше. При закрытых дверцах, ваш холодильник сможет держать пищу в холодном состоянии в течение около четырёх часов, а морозильник - около 48 часов.

Во избежание перекрёстного загрязнения, храните в холодильнике приготовленную пищу отдельно от сырых продуктов, особенно это касается сырого мяса, птицы и рыбы.

Сырые продукты лучше хранить в нижней части холодильника, чтобы избежать капания с них сока на другие продукты.

Старайтесь избегать замораживания большого количества пищи в одном контейнере,

лучше разбейте на несколько меньших по размеру, для того размораживать нужное количество по мере необходимости, не забывая маркировать контейнеры, указывая дату заморозки. Никогда не замораживайте повторно размороженные продукты.

Тараканы, мухи и мыши являются главными переносчиками болезней и микробов, которые они переносят на любую поверхность, которой касаются.

Лучший способ защитить ваш дом от вредителей – это сохранение его в строгой чистоте. Если вам необходимо использовать спрей для уничтожения мух, уберите все продукты питания подальше до использования химических веществ и не доставайте, пока запах химических веществ не исчезнет.

Пищевых отравлений можно избежать, заведя всего лишь несколько простых привычек, такие как мытьё рук до еды, а также до и после приготовления пищи, хранение продуктов в надлежащих условиях, обязательное мытьё овощей и фруктов перед их использованием. **И помните, если у вас появились сомнения в безопасности продукта - лучше выбросьте его!**



Краевое государственное казённое образовательное учреждение ДПО «Учебно-методический центр по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности Красноярского края» находится по адресу: 660100, г. Красноярск, ул. Пролетарская, 155.

Остановка транспорта: ул. Луначарского.

Автобусы 2, 76, 12, 14, 43, 49, 68, 80, 89, 91; троллейбусы 5, 13, 15 т. (391) 243-85-29, т/ф. (391) 243-85-38



Учебно-методический центр по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности Красноярского края

Пищевые отравления



г. Красноярск