

Как защититься от отравлений и инфекционных болезней, передающихся с пищей



В рамках проекта Роспотребнадзора «Санпросвет» рассказываем о простых мерах профилактики.

С продуктами питания могут передаваться возбудители сальмонеллез, кампилобактериозов, иерсиниозов, дизентерии, норовирусной, ротавирусной и энтеровирусной инфекций, вирусного гепатита А и других болезней. Кроме того, опасны пищевые токсикоинфекции – когда в продуктах или блюдах накапливаются токсины различных микроорганизмов.

Причины пищевых отравлений и инфекционных болезней, передающихся с пищей, – нарушения технологии приготовления блюд, их неправильное хранение, нарушение сроков годности сырья и готовых блюд, несоблюдение правил личной гигиены поварами и кондитерами.

Наиболее опасные продукты питания с точки зрения возникновения кишечных инфекций: многокомпонентные салаты (в первую очередь, заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, шаурма, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и другие. На поверхности плохо промытых фруктов и овощей могут оставаться возбудители инфекционных болезней, в частности, вирусных инфекций. Чтобы не заболеть, рекомендуется салаты, изделия из рубленого мяса, студень, заливное готовить в домашних условиях и в небольшом количестве, чтобы не хранить остатки блюд более суток. Если вы все-таки приобретаете готовую пищу в магазине, обратите внимание на время изготовления продукта и срок его реализации. Полуфабрикаты, изделия из мяса

обязательно подвергайте повторной термической обработке. Пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике и не забывать о том, что это скоропортящиеся продукты.

Во время приготовления пищи в домашних условиях соблюдайте ряд правил:

- тщательно мойте руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией;
- используйте отдельные разделочные доски и ножи – для «сырого» и «готового»;
- тщательно промывайте (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты;
- не готовьте заблаговременно (более чем за сутки) рубленое мясо;
- в холодильнике не помещайте на одну полку готовые блюда, сырое мясо и рыбу.

Если вы чувствуете себя нездоровым (особенно при наличии расстройства стула, тошноты, боли в животе), ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей.

В случае ухудшения состояния немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Больше информации на сайте:<https://здоровое-питание.рф/>