Профилактика пищевых отравлений

Профилактика пищевых отравлений – непрерывный, а точнее сказать, пожизненный процесс: правилам предупреждения интоксикаций нужно следовать всегда, если вы не хотите нанести вред своему организму.

Профилактика микробных пищевых отравлений состоит в защите продуктов от инфицирования при хранении, транспортировке, приготовлении:

* Перед употреблением и приготовлением пищи, после прихода с улицы, после посещения туалета необходимо обязательно мыть руки с мылом.
* Не следует приобретать продукты (фрукты, овощи, соления, колбасы) в местах несанкционированной торговли: некачественными могут оказаться сами продукты либо могут быть нарушены условия их хранения.
* Необходимо следить за сроками реализации продуктов, особенно готовых или полуфабрикатов.
* Не ешьте консервы с нарушением герметичности и вздувшиеся консервные банки.
* В питании детей лучше не использовать продукты с ароматизаторами, красителями и прочими химическими добавками.
* В собственном холодильнике следует разграничить продовольственное сырьё, полуфабрикаты и готовые к употреблению продукты.
* Не употребляйте в пищу подгнившие, испорченные, заплесневелые продукты с нарушением целостности упаковки.
* Тщательно проводите предусмотренную рецептурой кулинарную и термическую обработку: в подавляющем большинстве случаев это обеспечит гибель бактериальных возбудителей и разрушение токсических веществ.
* Яйца перед приготовлением рекомендуется тщательно мыть.
* Из творога в жаркое время года лучше готовить запеканки, сырники и вареники.  В путешествие или на дачу следует брать с собой только такие продукты, которые в течение двух-трех дней не испортятся.
* Овощи, фрукты и ягоды перед употреблением тщательно мойте.
* Храните продукты в местах и ёмкостях, хорошо защищенных от грызунов, насекомых и других потенциально опасных существ.
* Содержите кухню и инвентарь в чистоте: раз в неделю обязательно проводите уборку кухни.
* Не используйте в пищу незнакомые грибы и растения.
* Не принимайте внутрь приготовленные по сомнительным рецептам в домашних условиях снадобья из лекарственных трав.
* Не позволяйте детям самостоятельно собирать ягоды и грибы.

Главный врач

ГУ «Дятловский райЦГЭ» Е.В. Шейбак

Врач-эпидемиолог Н.Н. Дедович