

«Профилактика пищевых отравлений летом»



Лето – прекрасная пора отпусков, дач, пляжного отдыха и спелых фруктов. Но именно в эти жаркие месяцы врачи традиционно бьют тревогу.

В летний период создаются наиболее благоприятные условия для сохранения и размножения болезнетворных бактерий в окружающей среде.

Чаще всего «виновниками» летних отравлений становятся:

Бактерии: сальмонеллы, шигеллы (возбудители дизентерии) и коварная кишечная палочка. Они проникают в организм не только с плохо промытыми фруктами и овощами, или неочищенной водой, но и с блюдами, которые прошли недостаточную термическую обработку.

Вирусы: ротавирусы, норовирусы и энтеровирусы. Они невероятно живучи, заразны и легко передаются через грязные руки, общие игрушки и посуду, прочие предметы обихода.

Токсины: например, стафилококковый энтеротоксин. Накапливается в продуктах, которые неправильно хранили, и вызывает быструю и очень сильную интоксикацию.

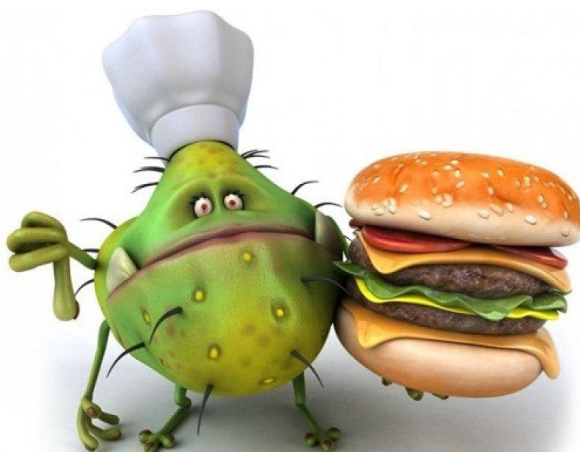
Наиболее чувствительны к пищевым отравлениям дети, лица пожилого возраста и больные желудочно-кишечными заболеваниями. У них отравление нередко протекает в более тяжелой форме.

Часто мы сами облегчаем микробам задачу, совершая простые бытовые ошибки:

✓ Покупка продуктов «с рук». Приобретая ягоды, молоко или рыбу в местах несанкционированной торговли (у дорог, во дворах, на стихийных рынках), вы играете в рулетку. У этих продавцов нет ни документов качества, ни элементарных условий для хранения скоропортящегося товара.

✓ Разрезанные арбузы и дыни. Купить половинку арбуза прямо на рынке – огромная ошибка. Грязный нож и руки переносят бактерии с кожуры прямо в сладкую мякоть плода, которая на жаре мгновенно превращается в идеальный «инкубатор» для размножения микроорганизмов.

✓ «Разогрев» в багажнике. Долгая поездка из магазина на дачу в душном салоне или багажнике автомобиля губительна для мяса, рыбы, молока и кондитерских изделий с кремом. Покупайте скоропортящиеся продукты в самый последний момент перед выездом домой и по возможности используйте сумку-холодильник.



✓ Кремовые сладости в жару. Торты и пирожные с кремом летом – настоящий троянский конь. В жаркие дни их лучше употреблять сразу после покупки.

Вот несколько простых, но безотказных правил пищевой безопасности. Правила очень просты и, по большей части, хорошо известны, просто нужно не пренебрегать тем, что некоторые привыкли считать мелочами:

✓ Мойте руки правильно и вовремя. Это не просто формальность, а главный барьер для инфекции. Тщательно намыливайте руки после улицы, туалета и контакта с животными, уделяя процессу не менее 20 секунд. На кухне соблюдайте строгую последовательность: мойте руки до начала готовки и сразу после работы с сырым мясом или рыбой, чтобы не допустить перекрестного загрязнения. Если мыла нет под рукой, используйте спиртовой антисептик, втирая его до полного высыхания кожи.

✓ Выбирайте безопасное. Не покупать продукты в неустановленных местах торговли, «с рук» только в местах санкционированной торговли. Не берите плоды даже с малейшими признаками гнили.

✓ Большое значение имеет термическая обработка пищи – проваривание, запекание, поджаривание, тушение – которая обеспечивает гибель возбудителей и разрушение их токсинов

✓ Ешьте сразу. Приготовили – съели. Остывающая при комнатной температуре еда быстро становится мишенью для микробов. Готовить блюда впрок летом категорически не рекомендуется.

✓ Храните правильно. Все остатки пищи держите в холодильнике при температуре ниже 6 °С. Не ставьте туда сразу кастрюлю с горячим супом: он не успеет быстро остыть внутри, и микробы выживут. Детское питание вообще нельзя хранить – использовать только свежеприготовленное!

✓ К овощам, зелени и ягодам, которые подаются на стол сырыми, нужен особый подход: после тщательного мытья их стоит выдержать 10 минут в дезинфицирующем растворе. Для этого можно приготовить 3% раствор уксуса, смешав 100 мл обычного 9% столового уксуса с 200 мл воды, либо использовать 10% солевой раствор из расчета 10 г соли на 90 мл воды. Финальным шагом обязательно еще раз ополосните всё чистой проточной водой.

✓ Берите с собой на пляж чистую питьевую воду в бутылках, чтобы помыть руки или ополоснуть лицо. Для питья в людных местах используйте только индивидуальные или одноразовые стаканчики.

Соблюдение этих простых правил поможет Вам предохранить себя и Ваших близких от неблагоприятных последствий жаркой погоды и не испортить летнее настроение.

Берегите себя и своё здоровье!

Информацию подготовил помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.