

Рекомендации по профилактике пищевых отравлений в новогодние праздники.

Новый год и Рождество становятся источником самых счастливых и ярких воспоминаний - долгожданные подарки, пушистый снег, блеск украшений и конечно же гастрономические шедевры хозяек! Новогодний праздничный стол особенный, ведь трапеза чаще организуется в вечернее или ночное время, когда наш организм привык отдыхать и деятельность органов пищеварения значительно замедлена. Исходя из этого, помните: на вашем столе должны быть блюда - легкоусвояемыми, не жирными и в небольших количествах.

Для новогоднего стола хорошо подойдут легкие салаты из зелени и свежих овощей без майонезных и масляных заправок. Для горячих блюд лучше отдать предпочтение запеченному или тушеному мясу птицы, кролика, нежирных сортов рыбы (судак, треска, речная рыба). Хорошо, если на столе будут фрукты, овощи и зелень, которые способствуют лучшему усвоению пищи и активизации деятельности желудочно-кишечного тракта.

Помимо «нагрузки» на желудочно-кишечный тракт, необходимо помнить о безопасности приготовленных вами блюд. Основными причинами пищевых отравлений и острых кишечных инфекций в праздничные дни является не соблюдение правил личной гигиены, нарушения технологии приготовления блюд, температурных режимов или условий их транспортировки и хранения.

Для предупреждения пищевых отравлений необходимо соблюдать следующие меры профилактики:

- покупайте продукты, особенно скоропортящиеся, в специально оборудованных точках торговли, которые содержатся в чистоте и порядке. Условия должны обеспечивать безопасность и сохранность потребительских свойств для каждого вида продукции. Не покупайте пищевые продукты в местах несанкционированной торговли у неизвестных лиц. Особенно это касается консервированных и скоропортящихся пищевых продуктов: молочные продукты, колбасные изделия, готовые салаты, различные консервы, любые пищевые продукты домашнего изготовления;
- будьте внимательны к дате производства и срокам годности продуктов. Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности и (или) хранившиеся вне холодильного оборудования. Покупайте заранее только самое необходимое;
- не приобретайте пищевые продукты с нарушением целостности упаковки и без маркировочных этикеток (ярлыков), в частности консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, с ржавчиной, деформированные, без этикетки;
- помните, вся пищевая продукция должна иметь документы, подтверждающие качество и безопасность (сертификат, декларация).

Возвращаясь домой с покупками, перед приготовлением необходимо правильно обработать и подготовить продукты. Тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень перед употреблением, не употребляйте плодоовощную продукцию с признаками порчи.

Необходимо правильно хранить продукты в домашних условиях. Разграничьте хранение в холодильнике продовольственного сырья и полуфабрикатов и готовой к употреблению продукции. В процессе приготовления тщательно проводите кулинарную термическую обработку пищи, обеспечивающую гибель возбудителей и разрушение их токсинов.

Готовьте салаты, изделия из рубленого мяса и рыбы, студень, заливное в домашних условиях, в небольших количествах, чтобы не хранить остатки блюд более суток. По возможности не приобретайте готовую пищу в магазине - обратите внимание на дату и время изготовления, условия хранения и срок ее реализации.

Не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, но если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить).

Тщательно мойте руки! Обязательно мойте инвентарь и посуду после использования, особенно если вы работали с мясом, птицей или сырыми овощами. При приготовлении блюд используйте отдельные ножи, разделочные доски и посуду для сырых и готовых продуктов.

Если Вы намерены оставить пищевые продукты и блюда на следующий день, для упаковки и хранения используйте упаковочный материал, предназначенный для контакта с пищевой продукцией (контейнеры из пищевого пластика, полиэтиленовые пакеты для пищевой продукции и т.д). При этом не забывайте о сроках хранения продуктов. Скоропортящиеся продукты и готовые салаты при комнатной температуре хранятся не более 2-х часов. Кондитерские изделия с кремом храните только в холодильнике.

Кроме того, в канун наступающего Нового года резко увеличиваются объемы потребления алкогольной продукции. Следует помнить, что чрезмерное употребление алкогольной продукции может быть причиной отравлений.

При покупке спиртных напитков старайтесь соблюдать следующие рекомендации:

- алкоголь покупайте только в торговых организациях, имеющих лицензию на продажу алкоголя, при продаже напитка вместе с бутылкой вам обязательно должны выдать чек;
- обращайте внимание на качество упаковки и наличие специальной или акцизной марки;
- при приобретении обратите внимание на цвет напитка: не должно быть мути и осадка на дне.

Кроме того, немаловажную роль в профилактике отравления алкоголем играет и умеренное употребление алкоголя.

Разумный подход и мера - вот правила, которыми следует руководствоваться при употреблении любого алкоголя.

При появлении первых признаков отравления пищевой продукцией или алкоголем необходимо срочно вызвать скорую медицинскую помощь.

Выполнение этих несложных профилактических мер поможет сохранить своё здоровье и жизнь.

Будьте здоровы!



ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

С продуктами питания могут передаваться возбудители сальмонеллезов, кампилобактериозов, иерсиниозов, дизентерии, норовирусной и ротавирусной инфекций, вирусного гепатита А и других болезней

⚠ ПРИЧИНЫ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ И ИНФЕКЦИОННЫХ БОЛЕЗНЕЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ С ПИЩЕЙ

- Нарушения технологии приготовления блюд
- Неправильное хранение блюд
- Нарушение правил личной гигиены



⚠ НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ

- Многокомпонентные салаты, заправленные майонезом или сметаной
- Кондитерские изделия с кремом
- Шаурма
- Изделия из рубленного мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и др.
- Плохо промытые фрукты и овощи

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ



Не готовьте еду впрок в больших количествах



При приобретении готовой продукции обратите внимание на время изготовления и срок реализации



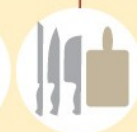
Полуфабрикаты, изделия из мяса обязательно подвергайте повторной термической обработке



Пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике



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 суток) рубленное мясо



В холодильнике старайтесь не помещать на одну полку готовые блюда и сырые мясо и рыбу

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru

В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ – НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ