

Профилактика пищевых отравлений

Пищевые отравления – это острые заболевания, возникающие в результате употребления пищи, массивно обсемененной определенными микроорганизмами или содержащей токсичные для организма вещества микробной или немикробной природы. Пищевые отравления и кишечные инфекции возникают при употреблении несвежих продуктов, а также при несоблюдении технологии приготовления пищи.

Наиболее опасными продуктами питания в этом отношении являются многокомпонентные салаты (в первую очередь, заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, изделия из рубленого мяса и рыбы (котлеты, рулеты, паштеты), шаурма, студень и другие продукты.

На поверхности плохо промытых фруктов и овощей также могут находиться возбудители инфекционных болезней.

Как правило, причинами микробного загрязнения пищевых продуктов и готовых блюд являются: - недостаточная тепловая обработка продуктов; нарушение температуры и сроков хранения продуктов; совместное транспортирование, хранение, обработка и отпуск готовых и сырых продуктов (сырые продукты загрязняют готовые); нарушение правил личной гигиены лицами, занятыми переработкой и реализацией пищевых продуктов.

Наиболее часто пищевые отравления возникают при употреблении: мяса и мясных продуктов; рыбы и морепродуктов; молока и молочных продуктов; кондитерских изделий с кремом.

Для профилактики пищевых отравлений необходимо строго контролировать сроки годности кондитерских изделий, отказаться от употребления залежавшихся сладостей.

Ботулизм - одно из самых тяжелых пищевых отравлений, возникающее в результате употребления пищи, содержащий ботулотоксин. Человек может отравиться в результате употребления в пищу продуктов, консервированных в домашних условиях без должной стерилизации (грибные, овощные консервы), а также колбасы, вяленой, копченой и соленой рыбы, морепродуктов. Через 12-72 ч после употребления недоброкачественной пищи появляются слабость, головная боль, головокружение, отмечаются боли в области желудка, тошнота, рвота, жидкий стул 4-10 раз в сутки, характерны также нарушения зрения - двоение в глазах, «сетка», «мушки» перед глазами, расширение зрачков, опущение век. Одновременно или несколько позже могут развиваться поражения мышц лица, языка, мягкого неба, нарушение глотания, осиплый голос. Температура тела остается нормальной. В тяжелых случаях смерть наступает на 3 - 5 сутки. Заболевание требует немедленного оказания квалифицированной медицинской помощи.

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ ПИЩЕВОГО ОТРАВЛЕНИЯ КАК МОЖНО СКОРЕЕ ОБРАТИТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ, а до приезда врача попытайтесь облегчить состояние больного, оказав ему первую помощь.

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

- не покупайте пищевые продукты в местах несанкционированной торговли у неизвестных лиц. Молоко, творог, сметана, консервы домашнего приготовления особенно опасны.

- обращайте внимание на сроки годности реализуемых пищевых продуктов и условия хранения таких продуктов;

- разграничьте хранение в холодильнике сырой и готовой к употреблению продукции;

- тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень перед употреблением;

- не приобретайте консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, с ржавчиной, деформированные, без этикетки,

- не приобретайте пищевые продукты с нарушением целостности упаковки и без маркировочных этикеток (ярлыков);

- при приготовлении пищи соблюдайте личную гигиену: всегда мойте руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией;

- достаточно проваривайте и прожаривайте пищу;

- регулярно мойте с моющими средствами все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;
 - готовьте салаты, изделия из рубленого мяса и рыбы, студень, заливное в домашних условиях, в небольших количествах, чтобы не хранить остатки блюд более суток. Если готовую пищу приобретаете в магазине - обратите внимание на дату и время изготовления, условия хранения и срок ее реализации;
 - не храните скоропортящиеся продукты и готовые салаты при комнатной температуре более 2-х часов, так как это может привести к накоплению бактерий и токсинов;
 - не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня. Если готовая пища осталась на другой день обязательно перед употреблением необходимо её подвергнуть термической обработке (прокипятить, прожарить);
 - храните пищевые продукты в защищённых от насекомых, грызунов и других животных местах.
 - используйте для питья кипяченую или бутилированную воду.
- При появлении первых признаков пищевого отравления незамедлительно обращайтесь к врачу.



РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-355-49-43

О ПРОФИЛАКТИКЕ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ И ИНФЕКЦИОННЫХ БОЛЕЗНЕЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ С ПИЩЕЙ

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека обращает внимание граждан на необходимость профилактики заболеваний, связанных с употреблением некачественной пищи.

С продуктами питания могут передаваться возбудители сальмонеллезов, кампилобактериозов, иерсиниозов, дизентерии, норовирусной и ротавирусной инфекций, вирусного гепатита А и других болезней, кроме того большой удельный вес составляют пищевые токсикоинфекции – когда в продуктах или блюдах накапливаются токсины различных микроорганизмов.

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

Наиболее опасными продуктами питания для возникновения кишечных инфекций являются многокомпонентные салаты (в первую очередь

заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, шаурма, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и др. 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 подвергают 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, необходимо соблюдать ряд правил: тщательно мыть руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией, использовать отдельные разделочные доски и ножи – для «сырого» и «готового», тщательно промывать (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты, не готовить заблаговременно (более суток) рубленое мясо, в холодильнике стараться не помещать на одну полку готовые блюда и сырое мясо и рыбу.

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

В случае заболевания немедленно обращайтесь за медицинской помощью.











Подготовлено на www.rospotrebnadzor.ru