

- размораживать замороженные продукты в холодильниках или микроволновых печах. При размораживании в тепле часть продукта с поверхности быстро оттаивает, и в ней начинают размножаться микробы;

- мыть руки с мылом каждый раз перед приготовлением пищи, перед едой, по возвращению с улицы и после посещения туалета;

- ягоды, фрукты и овощи перед употреблением обязательно мыть, а затем обдавать кипяченой водой;

- никогда не брать в дорогу скоропортящиеся продукты;

Берегите свое здоровье!

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь
ГУ «Полоцкий зональный центр гигиены и
эпидемиологии»



Профилактика пищевых отравлений



Пищевым отравлением

называют расстройство пищеварения, возникающее после употребления испорченных или недоброкачественных продуктов.

Пищевые отравления подразделяют на микробные, немикробные и отравления неустановленной этиологии.

Микробные пищевые отравления -



острые заболевания, возникающие при употреблении пищи, содержащей большое количество живых возбудителей и токсинов.

Немикробные пищевые отравления - условно можно разделить на три группы:

Первая группа - включает отравления дикорастущими и культурными ядовитыми растениями, и отравления ядовитыми продуктами животного происхождения. К числу наиболее распространенных пищевых отравлений этой группы относятся отравления грибами. Возможны пищевые отравления ядовитыми семенами сорных растений попадающих в зерно при сборе урожая и поступающих в пищу с мукой.



Вторую группу - составляют отравления съедобными продуктами растительного и животного происхождения, которые приобретают

ядовитые свойства при определенных условиях.

Третья группа - отравление примесями токсичных для организма химических веществ, пестицидами, солями тяжелых металлов, пищевыми добавками, введенными в количествах, превышающих допустимые, соединениями, мигрирующими в пищевой продукт из оборудования, инвентаря, тары, упаковочных материалов, другими химическими примесями.

Пищевые отравления неустановленной этиологии - отравления, причина которых не выяснена недостаточно.

В отличие от кишечных инфекций, пищевые отравления не контагиозные (не передаются от больного человека к здоровому).

Инкубационный период у пищевого отравления недолгий - 2-3 часа, иногда симптомы появляются через 20 минут после еды.

Основными симптомами пищевого отравления являются:

- рвота (до 3 раз в сутки и более);
- диарея (иногда до 10 - 15 раз за день, часто со слизью, температура (37 - 37,5°C);
- тошнота;
- схваткообразные боли в животе;
- иногда появляются озноб, тахикардия, понижается артериальное давление;
- изредка возникает обморочное состояние и отмечаются судороги мышц.

Причинами пищевых отравлений могут быть:

- недостаточная тепловая обработка продуктов, которая не уничтожает

микроорганизмы, попавшие на пищевое сырье и продукты;

- нарушение температуры и сроков хранения продуктов;
- совместное транспортирование, хранение, обработка и отпуск готовых и сырых продуктов;
- нарушение правил личной и общественной гигиены лицами, занятыми переработкой и реализацией пищевых продуктов.

Если в течение суток диарея и рвота не прошли, самое время обратиться к врачу за квалифицированной помощью. Одно из самых опасных и частых осложнений пищевого отравления — **обезвоживание**. При диарее и рвоте организм теряет много жидкости, а вместе с ней — необходимые для нормальной жизнедеятельности электролиты. Дефицит воды и электролитов приводит к нарушению обмена веществ, а в тяжёлых случаях — к смерти.

Для защиты от пищевых отравлений необходимо:

- покупать продукты питания только в установленных местах и проверять их сроки годности;
- транспортировать продукты, особенно те, что не подвергаются термической обработке, всегда в полиэтиленовых пакетах и закрытых сумках;
- следить за сроками хранения скоропортящихся продуктов, которые указаны на упаковке;
- не использовать один и тот же разделочный инвентарь, посуду для сырых и готовых продуктов;