

В праздничные дни крайне важно сохранить здоровье и пытаться избежать переедания и чрезмерного употребления алкоголя. Обильное застолье чревато обострением хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, отравлениями и т.п.

### **От каких продуктов чаще всего можно отравиться?**

Наиболее неблагоприятными в плане возникновения различных заболеваний, в том числе кишечных инфекций, являются многокомпонентные салаты, особенно заправленные сметаной, майонезом, кондитерские изделия с кремом, изделия из рубленого мяса, студни, заливные, молочные продукты и др.

### **Что можно порекомендовать, чтобы сохранить здоровье и предохранить себя и детей от заболевания острыми кишечными инфекциями?**

Для этого необходимо внимательно относиться к выбору продуктов для праздничного стола и придерживаться следующих рекомендаций:

- соблюдайте правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящиеся
- тщательно промывать (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты
- салаты, изделия из рубленого мяса, студень готовьте в домашних условиях в небольшом количестве, чтобы не хранить остатки блюд более суток
- не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо прокипятить или прожарить
- пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике, не забывая о том, что это скоропортящиеся продукты
- не храните скоропортящиеся продукты и готовые салаты при комнатной температуре более двух часов
- ни в коем случае не заниматься приготовлением пищи для семьи и гостей, если чувствуете себя не здоровым (особенно при расстройстве стула, тошноте, боли в животе)!

## **Как правильно выбрать алкогольные напитки?**

Покупайте алкоголь только в проверенных торговых организациях, пользующихся хорошей репутацией, имеющих лицензию на продажу алкоголя, которая должна быть размещена в доступном для ознакомления месте. При продаже напитка вместе с бутылкой вам обязательно должны выдать чек.

При выборе алкогольной продукции обратите внимание на состояние её упаковки. Колпачок на бутылке должен плотно прилегать к стеклу, не прокручиваться, при переворачивании бутылки её содержимое не должно вытекать.

На каждой бутылке крепкого алкоголя и вина должна быть федеральная специальная марка (для отечественного алкоголя) или акцизная марка (для импортного), на которую наносится двухмерный штрих код PDF417 с информацией о производителе, наличии лицензии, дате розлива и другими параметрами.

Не приобретайте алкогольную продукцию посредством интернета.

## **Что вы посоветуете, чтобы не отравиться алкоголем?**

С целью профилактики острых отравлений спиртосодержащими жидкостями рекомендуется:

- не принимать внутрь любые заменители алкоголя, неизвестные спирты, лекарственные препараты, содержащие этиловый спирт, самодельные "спиртные" напитки, и не употреблять алкоголь в больших количествах;
- ни при каких обстоятельствах не пить спиртосодержащие жидкости, применяемые в быту и для технических нужд;
- проводить профилактические беседы с детьми о вреде употребления алкоголя;

- хранить бытовую химию, парфюмерию, лекарственные препараты, содержащие этиловый спирт, спиртные напитки в местах, недоступных для детей.
- **Кроме того, может привести к отравлению приём смешанных алкогольных напитков и** иметь опасные последствия, поскольку в каждом напитке содержится разное количество алкоголя и их смешивание приводит к расстройству организма.
- Следует избегать смешивания различных видов алкоголя, например, вина и водки, чтобы не столкнуться с неприятными последствиями. Ведь принятая алкогольная смесь вкупе с недоброкачественной или не первой свежести пищей является самой настоящей взрывной отравой!

С Новым Годом! Будьте здоровы!