



Управление Роспотребнадзора по Республике Алтай информирует, что в новогодние праздники увеличивается количество пищевых отравлений и острых кишечных инфекций, передающихся с пищей.

С продуктами питания могут передаваться возбудители сальмонеллез, 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.

Наиболее опасными продуктами питания для возникновения инфекции 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 могут оставаться возбудители инфекционных болезней, в частности вирусных инфекций.

Причинами острых кишечных инфекций и пищевых отравлений, передающихся с пищей, являются нарушение технологии приготовления блюд, их неправильное хранение, не соблюдение правил личной гигиены в процессе приготовления блюд.

Чтобы предохранить себя и своих близких от заболеваний острыми кишечными инфекциями и пищевых отравлений в праздничные дни необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- соблюдайте правила личной гигиены, чаще и тщательно мойте руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;

- избегайте покупки пищевых продуктов с истекшим сроком годности, наличием признаков деформации и бомбажа на таре, нарушения целостности упаковки, в которой они хранились;

- тщательно мойте перед употреблением овощи, фрукты, ягоды под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей – ещё и кипяченой водой;

- 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 время изготовления продукта, условия хранения и срок его реализации;

- во время приготовления пищи в домашних условиях соблюдайте правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся. Тщательно мойте руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией, используйте отдельные разделочные доски и ножи для «сырых» и «готовых» продуктов. Не размораживайте продукты при комнатной температуре. Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, морские продукты. Не готовьте заблаговременно (более суток) рубленые изделия из мяса и рыбы. В холодильнике старайтесь не помещать на одну полку готовые блюда и сырые продукты;

- не храните скоропортящиеся продукты и готовые салаты при комнатной температуре более 2-х часов, так как это может привести к накоплению бактерий и токсинов и привести к возникновению острых кишечных инфекций или пищевых отравлений при употреблении таких продуктов;

- пирожные, торты с кремом храните только в холодильнике, не забывайте что это скоропортящиеся продукты;

- не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками стола предыдущего дня. Если готовая пища осталась на другой день, перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить, прожарить);

Если вдруг вы почувствуете себя нездоровым (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.

Соблюдение вышеперечисленных рекомендаций поможет Вам избежать заболевания острыми кишечными инфекциями.

Во всем соблюдайте меру, не злоупотребляйте пищей и алкогольными напитками, старайтесь провести праздничные дни активно на свежем воздухе, и тогда в Новый год Вы шагнете полными сил и энергии!

Как встретить Новый год не

Покупка продуктов впрок:

Перед Новым годом принято закупаться впрок.
Но не всегда это здоровая привычка.

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НЕПРИЯТНОСТЕЙ СО ЗДОРОВЬЕМ, СЛЕДУЕТ:



● Покупать заранее только
самое необходимое

● При покупке обращать внимание
на срок годности, состав продуктов,
условия хранения

Подготовка праздничного стола:

Опасными для здоровья могут стать многокомпонентные салаты с заправкой из майонеза и сметаны, кондитерские изделия с кремом, полуфабрикаты из рубленого мяса

ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ БЛЮД ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА СЛЕДУЕТ:

