

Рекомендации по профилактике пищевых отравлений в праздничные дни.

Чтобы ничто не омрачило встречу Нового года в семейном кругу, следует прислушаться к следующим рекомендациям.

Приобретая продукты питания, оценивайте сроки годности товара, внешний вид, запах, товарное соседство, санитарное состояние магазина (рынка). Исключите покупки у случайных лиц в местах несанкционированной торговли! Особенно это касается скоропортящихся продуктов: молока, творога, сметаны, любых пищевых продуктов домашнего изготовления.

Согласно статистике пищевое отравление чаще вызывают готовые блюда – особенно многокомпонентные салаты, заправленные майонезом и сметаной, кондитерские изделия с кремом, блюда из рубленого мяса, студень и др. Кроме того, причиной отравления могут стать плохо промытые ягоды, фрукты и свежие овощи.

-соблюдайте технологию приготовления блюд: тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, рыбу. Готовность изделий из мяса и птицы определяется выделением бесцветного сока в месте прокола и серым цветом на разрезе, готовность изделий из рыбы определяется образованием поджаристой корочки и легким отделением мяса от кости. Куриные яйца необходимо варить не менее 5 минут после закипания;

- пирожные, торты с кремом, салаты, винегреты, изделия из рубленого мяса и рыбы, студень, заливное готовьте в небольших количествах, чтобы не хранить остатки более суток. Лучше употребить их сразу после приготовления, при комнатной температуре они могут храниться - не более 2 часов, в холодильнике - не более 12 часов, заправлять салаты и винегреты следует непосредственно перед употреблением;

- не употребляйте продукты с истёкшим сроком годности и (или) хранившиеся вне холодильного оборудования;

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

- тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень перед употреблением; не употребляйте плодоовощную продукцию с признаками порчи;

- 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);

- мойте руки перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета;

- если на руках имеются ссадины, гнойничковые заболевания — при приготовлении пищи используйте перчатки;

- используйте для питья кипяченую или бутилированную воду;

- не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня. Если готовая пища осталась на другой день обязательно перед употреблением прокипятить (прожарить);

- содержите в чистоте оборудование, кухонный инвентарь, помещения;

- на кухне должно быть два набора досок и ножей: 1. для готовой пищи и не требующей термической обработки; 2. для сырой продукции, требующей термической обработки;

- покупайте алкоголь только в проверенных торговых организациях, имеющих лицензию на продажу алкоголя, при покупке обязательно берите чек. Обращайте внимание на качество упаковки и наличие специальной или акцизной марки: легальные производители разливают продукцию в тару, имеющую отличительные признаки, а этикетка и контрэтикетка наклеены ровно без перекосов. При приобретении водки обратите внимание на цвет напитка: настоящая водка прозрачная без мути и осадка на дне. Кроме того, немаловажную роль в профилактике отравления алкоголем играет и умеренное употребление алкоголя.

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

ФФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области в городе Катав-Ивановске»