

Руководитель:

Главный государственный санитарный врач по Свердловской области»
в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах

подпись

Фефилов Сергей Анатольевич

расшифровка подписи

Исполнитель:

специалист-эксперт ТО Управления Роспотребнадзора по Свердловской области
в г. Каменске-Уральском и Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах
Перегримова С.И.

Перегримова
Светлана Ивановна

19 июля 2021 года

Пищевые отравления и их профилактика.

С таким недугом, как пищевое отравление, человек сталкивается в жизни неоднократно. Пищевые отравления- это актуальная проблема, особенно в летний период времени, так как в теплый период происходит более активное размножение микроорганизмов, которые являются причиной отравлений.

Пищевые отравления – это острые инфекционные заболевания, возникающие в результате употребления пищи, массивно обсемененной определенными микроорганизмами или содержащей токсичные для организма вещества микробной или немикробной природы. Наиболее опасны пищевые токсикоинфекции и интоксикации микробной природы.

Признаки пищевого отравления

Пищевым отравлением считается болезненное состояние организма, в результате проникновения в организм болезнетворных или ядовитых веществ. Заболевший человек может и не предполагать о своем недуге. Инкубационный, т.е. скрытый период протекает несколько часов, а иногда и сутки. Наиболее распространенные симптомы – это боль в области живота, диарея (понос), иногда может подняться температура, но не всегда, только если болезнь начала прогрессировать. Может также начаться озноб и головная боль, появляются мышечные боли и ломота в костях. При очень сильных отравлениях случается даже обморок.

Пищевые токсикоинфекции вызываются живыми микроорганизмами, попадающими в организм человека с пищевыми продуктами в результате их заражения (от животных и рыб) или в процессе хранения и приготовления.

На наших кухнях сохраняется влажная среда, с множеством остатков органических веществ на столах, досках для разделки продуктов, в раковине и холодильнике. Это является благоприятным условием для размножения патогенной микрофлоры, невидимой глазу, которая легко переселяется на посуду и продукты, заражая их. Часто возбудителей инфекции к хранимым продуктам приносят мыши, крысы или мухи.

В процессе своей жизнедеятельности патогенные микроорганизмы выделяют много токсинов, которые и отравляют организм человека, попав в него с зараженной пищей.

Пищевые отравления чаще всего возникают как ботулизм, сальмонеллез, стафилококковые инфекции, псевдотуберкулез, иерсиниоз.

Во избежание пищевых отравлений, нужно выполнять простые правила гигиены питания, хранения и приготовления пищи:

- * Кухонную посуду, плиту, поверхность разделочных и обеденных столов, раковины, кухонный инвентарь содержать в чистоте, при мытье использовать моющие средства.
- * Для разделки свежих и уже готовых продуктов использовать отдельные или специальные ножи и разделочные доски. Ограничивать как можно больше контакт пищи и рук.
- * Продукты употреблять только свежие, не хранить их в открытом виде, защищать от насекомых и грызунов.
- * Замороженное мясо и рыбу не оттаивать в воде.
- * Сырые яйца перед использованием промывать под проточной водой с моющими средствами, на предприятиях общественного питания – подвергать обработке растворами дезинфицирующих средств, разрешенных в установленном порядке в соответствии с инструкциями по их применению.

* Фрукты и овощи, зелень перед использованием замачивать в воде, подкисленной уксусом (можно яблочным, 3-4 столовые ложки на 1 литр воды), а затем промывать под проточной водой.

* Покупая скоропортящиеся продукты питания в торговой сети обращать внимание на конечные сроки реализации и дату изготовления продукта, которые должны быть указаны на самой упаковке продукта или в сопроводительных документах на продукты (качественные удостоверения, санитарно-эпидемиологические заключения).

* Разогретую пищу употреблять не позже двух часов, позднее подвергать повторной термической обработке.

* Не употреблять кремовые кулинарные изделия (торты с кремами, пирожные) позже указанного конечного срока реализации.

* Не хранить на одной полке в холодильнике сырые продукты и уже приготовленные блюда, особенно в открытой посуде. Контейнеры для хранения готовых продуктов тщательно герметично закрывать.

* Ежедневно соблюдать правила личной гигиены и мыть руки после посещения общественных мест и туалета.

* Мусорное ведро обрабатывать моющими и дезинфицирующими средствами, закрывать его крышкой, чаще освобождать от мусора.

Соблюдая вышеперечисленные условия, вы убережете себя и своих близких от возможных неприятностей и болезней. Будьте здоровы!