

Профилактика острых кишечных инфекций и пищевых отравлений в период новогодних праздников.

Новогодние праздники – прекрасный повод отдохнуть от рабочих будней и отметить приход Нового года в семейном кругу или в шумной компании друзей. И, конечно же, традиционно эти мероприятия не обходятся без праздничного застолья. **Однако зачастую празднование могут омрачить проблемы со здоровьем.**

По статистике острые кишечные инфекции и пищевые отравления – самые частые неудобства, отмечаемые в праздничный период.

Неприятные симптомы общей слабости, интоксикации, нарушение функции желудочно-кишечного тракта (диарея, тошнота, рвота) могут настичь Вас в самый неподходящий момент. Чем продолжительнее расстройство пищеварения, тем выше риск развития обезвоживания организма, нарушения микрофлоры.

Многие кишечные инфекции связаны с пищей. В фарше, мясе, холодных закусках, молоке, молочных продуктах, кремовых изделиях и салатах условия для жизни и размножения «кишечных микробов» самые благоприятные. При этом, как правило, видимых изменений (внешний вид продукта, запах) у зараженных продуктов мы можем и не обнаружить. Они кажутся вполне свежими и пригодными к еде.

С продуктами питания могут передаваться возбудители сальмонеллезов, кампилобактериозов, иерсиниозов, дизентерии, норовирусной и ротавирусной инфекций, могут возникать пищевые токсикоинфекции (при накоплении в продуктах или блюдах токсинов различных микроорганизмов).

Наиболее опасными продуктами питания для возникновения инфекции являются многокомпонентные салаты (в первую очередь заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, шаурма, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и др. На поверхности плохо промытых фруктов и овощей могут оставаться возбудители инфекционных болезней, в частности вирусных кишечных инфекций.

Кроме того, инфицирование кишечными инфекциями может произойти при употреблении некачественной воды, при несоблюдении личной гигиены (через грязные руки).

Причинами пищевых отравлений и инфекционных болезней, передающихся с пищей, являются нарушения технологии приготовления блюд, их неправильное хранение, несоблюдение правил личной гигиены.

Поэтому, чтобы сделать новогоднее застолье безопасным для здоровья, придерживайтесь следующих правил:

- не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли;
- при приобретении скоропортящихся продуктов питания (молочные продукты, колбасы, готовые салаты, кондитерские изделия с кремом), обращайте внимание на сроки годности и условия хранения;

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;

- для обработки сырых продуктов необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;

- овощи, фрукты и зелень перед употреблением необходимо тщательно промывать под проточной водой, а для маленьких детей ещё и промыть кипяченой водой;

- салаты, винегреты и другие скоропортящиеся продукты не стоит готовить «на несколько дней вперед», лучше употреблять их сразу после приготовления, в крайнем случае, они могут храниться в холодильнике не более 12 часов;

- готовые к употреблению продукты необходимо хранить отдельно от сырых продуктов;

- не следует смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня;

- если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо прокипятить или прожарить;

- не употребляйте в пищу продукты с истекшим сроком годности и хранившиеся вне холодильника (скоропортящиеся продукты, готовые салаты и кондитерские изделия могут находиться при комнатной температуре не более 2-х часов);

- строго соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки с мылом перед приготовлением и в процессе приготовления пищи, а также перед приемом пищи, после посещения туалета, прогулок на улице;

- при появлении первых признаков заболевания острыми кишечными инфекциями (повышение температуры, тошнота и рвота, понос, боли в животе) – ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей.

- при появлении первых признаков заболевания незамедлительно обращайтесь к врачу.

Если же у Вас появились признаки инфекционного заболевания – не занимайтесь самолечением, незамедлительно обращайтесь за медицинской помощью.

Соблюдение всех перечисленных рекомендаций поможет Вам избежать заболевания острыми кишечными инфекциями.