

Профилактика пищевых отравлений (ключевые рекомендации)

В ЧЕМ опасность

Пищевые продукты и вода могут быть поражены опасными химическими веществами или микроорганизмами (бактериями, вирусами, яйцами гельминтов). Употребление такой пищи и воды может вызвать тяжелую интоксикацию или инфекционное заболевание, в том числе приводящее к инвалидизации и смерти. Это особенно затрагивает детей младшего возраста, пожилых людей и больных.

КАК защититься

1. Соблюдать гигиену рук: часто и тщательно мыть руки с мылом перед едой, перед приготовлением пищи, после туалета, после возвращения домой.
2. Употреблять только чистую воду – кипяченую или бутилированную.
3. Вакцинироваться от возможных кишечных инфекций.
4. Тщательно мыть фрукты, овощи, ягоды и зелень.
5. Соблюдать правила тепловой обработки продуктов. Разогреть готовую пищу до нужной температуры.
6. Следить за чистотой на кухне. Соблюдать правила хранения и разделки продуктов (температура и срок хранения, отдельные разделочные доски для сырых и готовых продуктов).
7. Не покупать продукты в местах несанкционированной торговли. При покупке продуктов обращать внимание на целостность упаковки, сроки годности, отсутствие следов порчи и плесени.
8. Обращать внимание на порядок и чистоту в точках общественного питания.
9. Придерживаться принципов ЗОЖ (рациональное питание, физическая нагрузка и т. д.).

ЧТО делать в случае заболевания

1. При симптомах отравления незамедлительно обратиться за медицинской помощью, чтобы получить своевременное и грамотное лечение и избежать опасных осложнений.
2. В случае инфекционного заболевания и ухода на дому изолировать больного от здоровых лиц, выделить ему отдельное полотенце и посуду. При уходе за инфицированным соблюдать гигиену: часто мыть руки с мылом, регулярно проводить дома влажную уборку и проветривание, а при необходимости дезинфекцию. Это позволит предупредить передачу инфекции здоровым членам семьи.