

ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

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. 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, сальмонеллёз, стафилококковые инфекции, псевдотуберкулёз, 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!