Бережіть себе та своїх близьких!

Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Кіровоградської області

Пам’ятка населенню

ПРАВИЛА ЛІТНЬОГО ХАРЧУВАННЯ: ЯК УНИКНУТИ ХАРЧОВОГО ОТРУЄННЯ?

м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл., місто Кропивницький, вул.Глинки, будинок 2
тел. 0522 330015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:

Літо - це прекрасна пора відпусток, поїздок на море і пікніків. Так ось, як раз влітку найлегше отримати харчове отруєння.

Спека створює комфортні умови для розмноження хвороботворних бактерій. Найнебезпечніші патогени - це Salmonella, Toxoplasma, Listeria і кишковий грип. Основа профілактики отруєння - це, перш за все, особиста гігієна.

Всі отруєння можна розділити на кілька видів. Перший, найбільш поширений – **гостра кишкова інфекція.** Лікарі ще називають її хворобою брудних рук, адже недотримання примітивних гігієнічних норм – основна причина захворювання.

Також привести до недуги може вживання неякісної їжі або води. Саме тому на відпочинку потрібно пити тільки бутильовану воду, зберігати продукти, що швидко псуються, в холодильнику і обов'язково мити овочі і фрукти перед вживанням.

Про те, що у вас гостра кишкова інфекція може свідчити нудота, блювота, діарея, підвищена температура.

У спеку варто відмовитися і від молочних продуктів, улюблених тістечок, адже влітку вони дуже швидко псуються і можуть спровокувати **стафілококову інфекцію**. Після зараження у хворого підвищується температура, з'являються *сильні головні і м'язові болі, нудота, озноб, блювота і діарея.* Ще одна причина літніх отруєнь – фрукти і овочі, щедро удобрюють нітратами. «Нітратні чемпіони» – кавун, диня.

Одне з найважчих отруєнь – **ботулізм**. Його важко сплутати з іншими захворюваннями. Збудники ботулізму «живуть» в ковбасних виробах і домашніх консервах. Вже через кілька годин після вживання неякісної їжі можуть з'явитися перші симптоми: *різка біль в шлунку, блювота, перед очима стоїть туман, зіниці розширені, предмети двояться, особа втрачає міміку.*

Якщо хворій людині не буде надана негайна і кваліфікована допомога, дуже високий ризик летального результату.

Отже, пропонуємо 8 загальних правил, що збережуть вам здоров'я:

1. Усе, що стикається із продуктами, а саме руки, обробні дошки, ножі, посуд і інше повинні ретельно вимиватися миючими засобами.
2. Овочі, фрукти та зелень мийте під проточною водою.
3. Якщо ви перебуваєте на пляжі, не купуйте продукти з рук: це стосується вареної кукурудзи, солодощів і креветок.
4. Вкрай небажано пити сиру воду - краще вживайте бутильовану.
5. Не забувайте перевіряти на куплених вами продуктах термін придатності.
6. Не вживайте в їжу незнайомі гриби і ягоди.
7. М'ясо, рибу і яйця потрібно відварювати до повної готовності. Від стейка з кров'ю влітку краще відмовитися, як і від яйця-пашот.
8. Продукти рекомендується зберігати при кімнатній температурі не більше 2-х годин.