Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Кіровоградської області

Пам’ятка населенню

ЗАПОБІГАННЯ ХАРЧОВИМ ОТРУЄННЯМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

м. Кропивницький

Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Кіровоградської області

Пам’ятка населенню

ЗАПОБІГАННЯ ХАРЧОВИМ ОТРУЄННЯМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

м. Кропивницький

У зв’язку з військовою агресією РФ збільшилась міграція населення. Війна застала людей зненацька. Значно зросла кількість тимчасово переселених людей на територіях Кіровоградської області та у м. Кропівницькому.

Причинами виникнення гострих кишкових інфекцій та харчових отруєнь можуть бути нестандартні умови, в яких опинилося населення: перебування тривалий час в транспорті, очікуванні на вокзалах та на кордонах, в результаті чого відсутні умови для зберігання продуктів та дотримання особистої гігієни.

Запобігання захворюваності на кишкові інфекції багато в чому залежить від обізнаності населення. Щоб уникнути харчових отруєнь необхідно дотримуватись наступних базових правил:

- **мийте руки** перед тим, як брати продукти чи готувати їжу та після відвідування туалету (обробляйте вологими серветками), знезаражуйте побутовими дезінфікуючими засобами;
- приготовлені страви бажано **вживати одразу**, а у випадку їх зберігання, перед споживанням, у разі можливості, піддавати вторинній термічній обробці;
- **не залишайте готову їжу** без холоду **більш ніж на 2 години**, не зберігайте їжу надто довго, навіть у холодильнику;
- **не вживайте продукти та напої** при найменшій **підозрі** щодо їх **недоброякісності** та з простроченими термінами споживання;
- обирайте **свіжі та незіпсовані продукт**и;
- використовуйте воду тільки з **централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану**;
- ретельно **мийте овочі й фрукти**, особливо якщо вживатимете їх сирими;
- не беріть у дорогу **продукти, що швидко псуються** – варені ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби, салати або інші продукти, які мають обмежений термін для споживання.

У випадку виявлення перших ознак кишкового захворювання (підвищення температури тіла, біль голови, інтоксикація, блювання, рідкі випорожнення, біль у животі, висипання на шкірі тощо) треба одразу звернутись до найближчої лікувальної установи. При тяжкому стані хворого треба негайно викликати невідкладну медичну допомогу.

У зв’язку з військовою агресією РФ збільшилась міграція населення. Війна застала людей зненацька. Значно зросла кількість тимчасово переселених людей на територіях Кіровоградської області та у м. Кропівницькому.

Причинами виникнення гострих кишкових інфекцій та харчових отруєнь можуть бути нестандартні умови, в яких опинилося населення: перебування тривалий час в транспорті, очікуванні на вокзалах та на кордонах, в результаті чого відсутні умови для зберігання продуктів та дотримання особистої гігієни.

Запобігання захворюваності на кишкові інфекції багато в чому залежить від обізнаності населення. Щоб уникнути харчових отруєнь необхідно дотримуватись наступних базових правил:

- **мийте руки** перед тим, як брати продукти чи готувати їжу та після відвідування туалету (обробляйте вологими серветками), знезаражуйте побутовими дезінфікуючими засобами;
- приготовлені страви бажано **вживати одразу,** а у випадку їх зберігання, перед споживанням, у разі можливості, піддавати вторинній термічній обробці;
- н**е залишайте готову їжу** без холоду **більш ніж на 2 години,** не зберігайте їжу надто довго, навіть у холодильнику;
- **не вживайте продукти та напої** при найменшій **підозрі** щодо їх **недоброякісності** та з простроченими термінами споживання;
- обирайте **свіжі та незіпсовані продукти;**
- використовуйте воду тільки з ц**ентралізованих джерел водопостачання або питну бутильовану;**
- ретельно **мийте овочі й фрукти**, особливо якщо вживатимете їх сирими;
- не беріть у дорогу **продукти, що швидко псуються** – варені ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби, салати або інші продукти, які мають обмежений термін для споживання.

У випадку виявлення перших ознак кишкового захворювання (підвищення температури тіла, біль голови, інтоксикація, блювання, рідкі випорожнення, біль у животі, висипання на шкірі тощо) треба одразу звернутись до найближчої лікувальної установи. При тяжкому стані хворого треба негайно викликати невідкладну медичну допомогу.