**Профилактика пищевых отравлений**

**Пищевые отравления** – это острые заболевания, возникающие в результате употребления пищи, массивно обсемененной определенными микроорганизмами или содержащей токсичные для организма вещества микробной или немикробной природы. Пищевые отравления и кишечные инфекции возникают при употреблении несвежих продуктов, а также при несоблюдении технологии приготовления пищи.

**Наиболее опасными продуктами питания в этом отношении являются многокомпонентные салаты (в первую очередь, заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, изделия из рубленного мяса и рыбы (котлеты, рулеты, паштеты), шаурма, студень и другие продукты.**

На поверхности плохо промытых фруктов и овощей также могут находиться возбудители инфекционных болезней.

Как правило, **причинами микробного загрязнения пищевых продуктов и готовых блюд являются**: - недостаточная тепловая обработка продуктов; нарушение температуры и сроков хранения продуктов; совместное транспортирование, хранение, обработка и отпуск готовых и сырых продуктов (сырые продукты загрязняют готовые); нарушение правил личной гигиены лицами, занятыми переработкой и реализацией пищевых продуктов.

**Наиболее часто пищевые отравления возникают при употреблении: мяса и мясных продуктов; рыбы и морепродуктов; молока и молочных продуктов; кондитерских изделий с кремом.**

**Следующие профилактические меры, сократят вероятность получить пищевое отравление:**

1. Не покупайте пищевые продукты в местах несанкционированной торговли у неизвестных лиц. Молоко, творог, сметана, консервы домашнего приготовления особенно опасны.

2.Обращайте внимание на сроки годности реализуемых пищевых продуктов и условия хранения таких продуктов.

3. Разграничьте хранение в холодильнике сырой и готовой к употреблению продукции.

4.Тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень перед употреблением.

5. Не приобретайте консервы с нарушением герметичности банок, с ржавчиной, деформированные, с поврежденной этикеткой.

6. Не приобретайте пищевые продукты с нарушением целостности упаковки и без маркировочных этикеток (ярлыков).

7. При приготовлении пищи соблюдайте личную гигиену: всегда мойте руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией.

8.Достаточно проваривайте и прожаривайте пищу.

9. Регулярно мойте с моющими средствами все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи.

10. Готовьте салаты, изделия из рубленного мяса и рыбы, студень, заливное в домашних условиях, в небольших количествах, чтобы не хранить остатки блюд более суток. Если готовую пищу приобретаете в магазине - обратите внимание на дату и время изготовления, условия хранения и срок ее реализации.

11. Не храните скоропортящиеся продукты и готовые салаты при комнатной температуре более 2-х часов, так как это может привести к накоплению бактерий и токсинов.

12. Не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня. Если готовая пища осталась на другой день обязательно перед употреблением   необходимо её подвергнуть термической обработке (прокипятить, прожарить).

13. Храните пищевые продукты в защищённых от насекомых, грызунов и других животных местах.

14.Используйте для питья кипяченую или бутилированную воду.

**При появлении первых признаков пищевого отравления незамедлительно обращайтесь к врачу.**

**Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких!**

**ГУ «Россонский РЦГЭ»,2023.**