

## Рекомендации по профилактике пищевых отравлений в новогодние праздники

Самый главный зимний праздник у всех жителей России нельзя представить без обильных праздничных столов, посещения гостей. Хозяйки заблаговременно закупают продукты, накануне праздников Нового года и Рождества, готовят большое количество различных кулинарных блюд, салатов, кондитерских изделий. Однако обильное угощение может стать причиной заболевания острыми кишечными инфекциями и пищевых отравлений.

Основными причинами пищевых отравлений и острых кишечных инфекций в праздничные дни является не только соблюдение правил личной гигиены, нарушение технологии приготовления и температурного режима хранения блюд, условий транспортировки продуктов. С пищей могут передаваться возбудители острых кишечных инфекций: сальмонеллы, эшерихии, иерсинии, шигеллы (возбудитель дизентерии), ротавирусы, вирус гепатита А и другие. Также в продуктах или блюдах при несоблюдении условий и сроков хранения могут накапливаться токсины различных микроорганизмов, которые также вызывают острое пищевое отравление.

Если Вы чувствуете недомогание (боли в животе, тошнота, рвота, диарея) ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей, немедленно обратитесь к врачу.

Несколько не сложных рекомендаций поможет Вам избежать пищевого отравления после новогоднего застолья.

- ✓ Приобретайте только свежие продукты: обратите пристальное внимание на сроки годности и условия хранения продуктов в магазине.
- ✓ Скоропортящиеся продукты (молочные, мясные, рыбные, кремовые изделия, готовые салаты) должны реализовываться с использованием холодильных витрин при температуре не выше +6°C.
- ✓ Следует отказаться от покупки продуктов в местах несанкционированной торговли, особенно это касается консервов домашнего приготовления, сушеных грибов, рыбы, сала домашнего соления и копчения и т.п., употребление которых может привести к серьезным отравлениям.
- ✓ Алкогольные напитки можно приобретать только в предприятиях торговли, имеющих лицензию на их реализацию, исключите приобретение алкогольных напитков через Интернет или с рук.

Дома также нужно помнить об элементарных правилах приготовления пищи:

- ✓ проверьте срок годности всех продуктов, которые собираетесь использовать;
- ✓ храните сырые и готовые к употреблению продукты отдельно с соблюдением условий хранения, указанных изготовителем на упаковке;
- ✓ для сырых и готовых продуктов предусмотрите отдельные разделочные доски и ножи;
- ✓ готовьте добросовестно, не нарушая технологию приготовления: если варите что-либо (особенно мясо), убедитесь, что оно хорошо сварилось и внутри оно не осталось сырым и, следовательно, опасным для здоровья;
- ✓ не готовьте впрок, если недоеденные блюда всё же остались, перед употреблением на следующий день обработайте их термическим способом, проще говоря, прожарьте или вскипятите.

Что касается напитков, желателен расставить приоритеты в пользу безалкогольных.

Не голодайте весь день перед застольем, иначе переедания и тяжести в желудке не избежать.

Первая помощь

Пищевое отравление может проявиться болями в животе, тошнотой, рвотой, поносом и даже повышением температуры тела. Это естественная защита организма от инфекции, поселившейся в испорченном продукте. Нужно дать больному выпить не меньше 4-5 стаканов воды, дать активированный уголь. В течение нескольких часов желателен отказ от приема пищи, а затем есть только то, что не будет вызывать повторных приступов тошноты или рвоты: это – жидкая пища, кисель, рисовый отвар, крепкий сладкий чай, сухари.

При обильной рвоте и расстройстве стула организм теряет много жидкости, что может привести к такому серьезному состоянию, как обезвоживание. Именно поэтому при пищевом отравлении нужно

выпивать в сутки не менее 2,5-3 литра воды, солевых (минеральных) растворов. Чтобы не провоцировать приступ рвоты, воду лучше пить маленькими глоточками и повторять эту процедуру каждые десять минут.

Иногда проявления отравления могут быть очень тяжелыми, а потому без помощи врача не обойтись. Чтобы больной не захлебнулся собственной рвотой, если она у него появилась, врача ему лучше ждать в полуположенном состоянии.

Новый год - это не праздник желудка, в первую очередь это время встреч и драгоценного общения с близкими людьми, проведите его весело и активно: больше развлечений на открытом воздухе, танцев, конкурсов и прогулок - и вы действительно почувствуете, что следующий год будет счастливым!

Помните, лучший способ выйти из неприятного положения – это вовсе в него не попадать. Будьте здоровы!

Врач по гигиене детей и подростков филиала  
Федерального бюджетного учреждения  
здравоохранения «Центр гигиены и  
эпидемиологии в Свердловской области в  
Чкаловском районе города Екатеринбурга,  
городе Полевской и Сысертском районе»

Нестерова И.В.

Согласованно:

И.О. Главного государственного санитарного  
врача в Чкаловском районе города  
Екатеринбурга, в городе Полевской и в  
Сысертском районе  
И.О. Начальника территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Свердловской области  
в Чкаловском районе города Екатеринбурга,  
в городе Полевской и в Сысертском районе

Шатова Н.В.