

Профилактика острых кишечных инфекций и пищевых отравлений

Пищевые продукты являются хорошей средой не только для сохранения, но и для размножения возбудителей острых кишечных инфекций без изменения внешнего вида и вкуса продукта. Чем дольше хранится продукт, тем активнее в нем идет размножение бактерий.

Первые симптомы кишечной инфекции и пищевого отравления могут появляться уже через пару часов после приема небезопасных продуктов или несколько дней. К ним относятся:

- тошнота, жидкий стул, рвота, повышение температуры тела, боли в животе, слабость.

**При появлении первых признаков отравления (недомогания)
незамедлительно обращайтесь к врачу.**

Чтобы предохранить себя и близких от заболевания необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- мойте руки перед приемом и приготовлением пищи;
- соблюдайте правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов;
- следите за сроками годности и условиями хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно;
- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
- овощи и фрукты тщательно мойте перед употреблением;
- пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике, не забывая о том, что это скоропортящиеся продукты;
- не храните скоропортящиеся продукты и готовые салаты при комнатной температуре более 2 часов;
- в случае приобретения готовой пищи в магазине, обратите внимание на время изготовления продукта и срок его реализации.