

О профилактике пищевых отравлений в новогодние праздники

Управление Роспотребнадзора по Ростовской области в целях предупреждения пищевых отравлений в период новогодних каникул, рекомендует.

При покупке следует воздержаться от приобретения и употребления сомнительных продуктов питания, с поврежденной упаковкой, реализуемых с нарушением температурного режима, в местах несанкционированной торговли; обращать внимание при приобретении пищевых продуктов на наличие необходимой информации на продукте, в том числе о сроке годности, дате изготовления, наименовании изготовителя, внимательно изучить состав пищевого продукта.

В то же время, покупая качественный продукт, покупатель обнаруживает вскоре его испорченным. Правильное хранение поможет обезопасить не только ваше здоровье, но и уменьшит расходы, связанные с повторными закупками продуктов, в этой связи необходимо хранить скоропортящиеся продукты в холодильнике, не допускать при хранении близкого соседства сырой и готовой к употреблению пищи. отсортировать. Лучше не хранить рядом друг с другом бананы и яблоки, они выделяют газ этилен, ускоряющий созревание, рядом хранящиеся фрукты будут портиться быстрее.

При приготовлении блюд необходимо использовать кухонные принадлежности, отдельные для сырых продуктов и готовых блюд, а также продуктов, употребляемых без термической обработки, тщательно мыть овощи, зелень и фрукты, для сервировки использовать только чистую посуду, следить за чистотой рук, часто мыть руки с мылом.

Во избежание пищевого отравления за праздничным столом, следует побеспокоиться о профилактике. Для этого необходимо соблюдать гигиенические требования: пища должна быть приготовлена при температуре 70-85 °С, жидкости, как, например, супы или соусы, необходимо кипятить.

Важно соблюдать режим хранения продуктов: не держать на столе продукты больше 3 часов, все скоропортящиеся продукты убирать в холодильник. При этом употреблять продукты в предписанные сроки хранения: холодец может храниться в холодильнике

всего 12 часов, заправленные салаты с сырыми овощами, яйцами - до 6 часов, заправленные салаты с вареными овощами - до 24 часов, приготовленное мясо — до 48 часов, и т. д. В пищу нужно употреблять свежую, только приготовленную пищу, не надо готовить еду, салаты и холодец на 10 дней вперед, необходимо пить достаточное количество воды и не злоупотреблять алкоголем.

Алкоголь - одна из главных причин падений, тяжелых травм и смертельных исходов. Влияние алкоголя на организм человека пагубно и необратимо, необходимо понимать, что мнимое состояние расслабления от алкоголя не сравнится с последствиями для организма. Не пренебрегайте принципами здорового и рационального питания, воздержитесь от переедания и избыточного употребления алкогольных напитков.

В случае появления признаков отравления не занимайтесь самолечением, своевременно обращайтесь за медицинской помощью.