Рекомендации по профилактике заболеваний в Масленицу

В целях предупреждения пищевых отравлений, в период проведения гуляний на Масленичной недели, Управление Роспотребнадзора по Ростовской области рекомендует:

- не следует употреблять готовую продукцию, в том числе в местах проведения уличных гуляний или других массовых мероприятий, реализуемую предприятиями торговли и общественного питания, которые пренебрегают правилами гигиены (в случае неудовлетворительного содержания рабочего места, отсутствия санитарной одежды у продавца, хранение скоропортящейся продукции вне холодильного оборудования);

- воздержатся от приобретения и употребления сомнительных продуктов питания, с поврежденной упаковкой, реализуемых с нарушением температурного режима;

- избегайте приобретения продуктов питания в местах несанкционированной торговли;

- при приобретении пищевых продуктов обращайте внимание на наличие необходимой информации на продукте, в том числе о сроке годности, дате изготовления, наименовании изготовителя, внимательно изучите состав пищевого продукта.

Употребление большого количества жирных и жареных блюд может привести к нарушениям со стороны желудочно-кишечного тракта, в связи с чем необходимо чередовать жареную пищу со свежими овощами, которые нормализуют работу пищеварительной системы организма.

Не пренебрегайте принципами здорового и рационального питания, воздержитесь от переедания и избыточного употребления алкогольных напитков.

При изготовлении домашних блинов используйте только доброкачественные продукты: яйца, муку, молоко.

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