Харчування в літню пору – правила безпеки

Написав OESandurska
Четвер, 10 серпня 2023, 12:57 - Останнє оновлення П'ятниця, 11 серпня 2023, 08:48

У літній період частіше реєструються спалахи інфекційних захворювань та харчових отруєнь, пов'язаних з вживанням бактеріально забруднених харчових продуктів та питної води. За високої температури повітря прискорюється ріст патогенної мікрофлори, що може призвести до значного накопичення її у харчовому продукті, а після вживання в їжу такого продукту виникають різноманітні отруєння та гострі кишкові інфекційні захворювання.

Факторами передачі інфекції найчастіше стають такі швидкопсувні харчові продукти, як:

- **м'ясні вироби,**
- **молоко і молочні продукти,**
- **морозиво,**
- **кондитерські вироби**
- **кулінарна продукція**

що виготовляються з порушенням технології виробництва, умов зберігання та реалізації, без дотримання належних температурних параметрів та правил товарного сусідства. У зв'язку з актуальністю питання, хочеться ще раз застерегти покупця від здійснення необдуманих покупок.

Будь-які харчові продукти за умови неправильного зберігання можуть стати небезпечним **и**, тому купувати їх варто на підприємствах торгівлі , де максимально дотримуються вимоги щодо температурного режиму та товарного сусідства різних груп продуктів. При виборі магазину для здійснення покупок важливо звернути увагу на санітарно-гігієнічний стан об'єкту, культуру обслуговування.

Для придбання продуктів, що швидко псуються, слід обирати підприємства торгівлі, оснащені достатньою кількістю холодильного обладнання, полиць, прилавків для викладки товарів окремо по групах, наприклад: молоко і молочна продукція, м'ясопродукти, риба і рибопродукти, кондитерські вироби і т.д.; готова до споживання продукція не повинна зберігатись поряд із сирою; продукція з різким запахом має бути відокремлена від такої, що може вбирати запах і т.д. У покупця не повинно виникати відчуття неохайності, захаращеності, нагромадження викладеного товару.

Якщо продукти закуповуються на ринку, варто віддати перевагу добре оснащеним ринкам, з наявною лабораторією ветсанекспертизи. Щоб убезпечити себе від придбання недоброякісної чи навіть небезпечної продукції слід поцікавитися документом, який підтверджує її якість та безпечність. Це може бути:

- **якісне посвідчення,**
- **ветеринарна довідка,**
- **висновок держсанепідекспертизи,**
- **сертифікат відповідності харчового продукту встановленим в Україні вимогам і т. ін.**

Такий документ повинен бути представлений продавцем на вимогу споживача в місці реалізації.

Багато інформації щодо складу продукції, умов та термінів зберігання несе етикетка, яка повинна бути надрукована українською мовою і міститись на кожній одиниці фасованої продукції. У разі відсутності документів, при виникненні сумнівів у термінах придатності харчових продуктів до споживання, в якості продукції, дотриманні належних умов зберігання, від покупки краще відмовитись.

Пам'ятайте, що тільки від самого покупця залежить, якої якості продукцію придбати, тому, відправляючись в магазин чи на ринок, бережіть себе і своїх близьких.

Не слід забувати і про особисту гігієну споживача продукції, умови приготування та терміни придатності виготовлених удома страв, адже **значна частина отруєнь та гострих кишкових інфекційних захворювань реєструється у побуті.**

Дотримання простих правил може зберегти здоров'я і Вам, і родині, тож пам’ятайте, що зберігання швидкопсувних продуктів без холоду за короткий час призводить до їх псування, внаслідок чого навіть якісні продукти можуть стати небезпечними.
Якщо одразу приготувати сирі продукти не вдалос
я, необхідно зберігати їх в холодильнику. Перед кулінарною обробкою обов'язковим є їх ретельне промивання і чищення. Готові страви також не слід довго зберігати, вживати їх треба в день приготування, або зберігати до наступного дня в холодильнику. Перед повторним вживанням страву слід піддати ретельній тепловій обробці.

Дотримання цих нескладних правил дає шанс вберегтися від можливих серйозних наслідків. Якщо ж лихо все-таки трапилось і з'явилися такі ознаки отруєння, як нудота, запаморочення, блювання, пронос, непритомність, посиніння губ, судоми та ін., **необхідно негайно звернутись по кваліфіковану медичну допомогу**. Втрата дорогоцінного часу може призвести до важких ускладнень!

До приїзду медпрацівників хворого слід покласти в ліжко, обов'язково на бік, дати випити 2-3 літри ледь теплої води чи слабкого розчину питної соди (з розрахунку 1 чайна ложка на 0,5 л води) і викликати блювання. При підозрі на отруєння грибами, після промивання шлунку, можна дати проносний засіб.

Категорично забороняється в таких випадках споживання алкоголю: він сприяє швидкому всмоктуванню токсинів в організмі. І в жодному разі не слід залишати хворого без нагляду! Залишки страви необхідно зберегти до приходу лікаря: це може допомогти встановити причину отруєння і призначити відповідне лікування.

Бережіть здоров'я – своє і близьких!

В.о. зав. відділу моніторингу та реагування на небезпеки Світлана Гіба