

**Повышение температуры воды и воздуха создает оптимальные условия для размножения и накопления большинства возбудителей кишечных инфекций. О том, что нужно делать во избежание пищевых отравлений и острых кишечных инфекций (ОКИ)**



Риск пищевого отравления и ОКИ повышается, если не соблюдены правила приготовления пищи, нарушен температурный режим при хранении продуктов питания. Определенную опасность представляют блюда, приготовленные без тепловой обработки и употребляемые в холодно виде.

В жаркую погоду, необходимо обращать особое внимание на срок годности и условия хранения мясных полуфабрикатов, вареной колбасы, салатов, творога, молока, пирожных и других скоропортящихся продуктов. При

малейшем подозрении, что холодильное оборудование работает не эффективно, от покупки лучше отказаться.

Кроме того, при покупке необходимо осматривать упаковку молочных и кисломолочных продуктов, соков, салатов промышленного производства, так как в случае ее вскрытия или нарушения целостности срок годности таких продуктов, как правило, значительно сокращается. А еще стоит предостерегаться от приобретения продуктов у случайных лиц в местах несанкционированной торговли.

Перед тем как почистить мандарины, апельсины, бананы, киви и другие фрукты и овощи, необходимо обязательно промыть их под проточной или кипяченой водой. Дело в том, что они проходят длительный этап транспортировки, в процессе которого возможно их загрязнение возбудителями ОКИ. Необходимо быть также осторожными с ранними овощами и бахчевыми, поскольку производители зачастую, чтобы ускорить их созревание применяют химические удобрения.

Причиной пищевого отравления или ОКИ может также стать некачественная вода. Для питья необходимо использовать кипяченую или бутилированную воду. Отдыхая на природе, не стоит употреблять воду из случайных питьевых источников. Купаться нужно только в водоемах, разрешенных для организованного отдыха, стараясь при этом не заглатывать воду.

Тем, кто у кого возникли боли в животе, тошнота, ни в коем случае нельзя заниматься приготовлением пищи. В таких случаях необходимо срочно обратиться за медицинской помощью.

Помощник врача-гигиениста отделения гигиены питания Т.М.Лукашевич