

« Профілактики харчових отруєнь»



Літо – найкраща пора року: сонячні теплі дні, свіжі овочі та фрукти, відпочинок на морі чи на природі. Однак, саме в цю пору відбувається значне зростання захворюваності на кишкові інфекції.

Харчові отруєння — неконтактні захворювання, викликані споживанням у їжу зараженого бактеріями продукту, рідше — продукту, що із самого початку містив токсини. Відмінність від харчових інфекцій полягає у зовсім іншому шляху передачі захворювання. Якщо інфекція є контактною за своєю природою, то причиною токсикоінфекції є наявність патогенних або умовно-патогенних мікроорганізмів у їжі. Вторинні випадки зараження можливі лише при умові повторного споживання зараженої їжі. Характеристика харчових отруєнь — це харчова зараженість в першу чергу, а в другу — порушення технології приготування або зберігання продуктів харчування.

Уникнути харчового отруєння набагато простіше, ніж інфекції, оскільки дотримання правил особистої та харчової гігієни дає практично 100% гарантію захисту від зараження.

Як уберегтися та запобігти виникненню харчових отруєнь?

Для цього слід чітко дотримуватися санітарно-гігієнічних вимог під час приготування їжі:

- необхідно мити руки перед приготуванням або споживанням їжі та після відвідування туалету. Слід також мити руки після розробки сирих яєць та м'яса;
- ретельно мити фрукти та овочі, які вживаються сирими;
- гарячою водою та миючими засобами для посуду вимивайте робочий стіл на кухні, розробні дошки та кухонний інвентар, зокрема ті предмети, на яких розробляли сире м'ясо;
- дотримуйтеся температурного режиму при зберіганні продуктів, особливо тих, що швидко псуються;
- при купівлі м'яса слід перевіряти наявність тавра, яке б свідчило про проходження ветеринарно-санітарного контролю;
- в жодному разі не їжте недосмажену (недоварену) птицю і м'ясо. Під час приготування м'яса його потрібно добре проварювати та просмажувати, особливо вироби із фаршу;

- перед використанням слід обов'язково: молоко — кип'ятити, простоквашу-самоквас - використовувати лише для тіста, не пастеризований сир — для страв, які проходять в подальшому теплову обробку;
- готові страви необхідно вживати свіжими, зберігати не більше визначеного терміну при температурі 2-6°C або в гарячому вигляді не нижче 65°C. Якщо страва готувалася заздалегідь, її слід перед вживанням перекип'ятити або просмажити, а не розігріти;
- не підлягають зберіганню готові салати;
- зберігати вироби з масляним кремом при температурі 2-6°C не більше 36 годин, із заварним кремом — не більше 6 годин. У літній період кондитерські вироби з заварним кремом бажано не готувати;
- зберігати продукти необхідно відповідно до зазначених умов виробником на упаковці;
- важливо уникати сусідства сирової продукції та готових страв.

Незабаром розпочнуться святкування випускних вечорів, урочистостей, проведення інших заходів в закладах громадського харчування. Побережіть себе, щоб не перетворити свято у страждання! Не переїдайте, не вживайте надмірної кількості алкоголю та гострих закусок. Суворо дотримуйтесь правил приготування та зберігання готових страв.

Бережіть своє здоров'я і здоров'я близьких!