

## Профилактика пищевых отравлений в новогодние праздники



Встречу Нового года и Рождественские праздники трудно представить без застолья, с изобилием вкусных блюд, приготовленных в домашних условиях или приобретенных в объектах торговли и общественного питания.

Пищевые отравления в новогодние праздники более чем в половине случаев происходят по одной причине - хранение и употребление в пищу оставшихся с праздничного стола кулинарных изделий и других скоропортящихся продуктов.

Чтобы избежать пищевых отравлений и не испортить праздничное настроение себе, своим родным и близким, надо соблюдать простые правила:

- не покупайте пищевые продукты в местах несанкционированной торговли у неизвестных лиц. Особенно это касается скоропортящихся пищевых продуктов: молока, творога, сметаны и любых продуктов домашнего изготовления;
- не употребляйте продукты с истёкшим сроком годности и хранившиеся вне холодильного оборудования;
- не приобретайте продукты с нарушением целостности упаковки и без маркировочных ярлыков;
- храните продукты в защищённых от насекомых, грызунов и других животных местах;
- при приготовлении блюд соблюдайте личную гигиену и поддерживайте чистоту на кухне: мойте руки, кухонную посуду, разделочные доски и ножи;

- пользуйтесь для обработки сырых и готовых продуктов отдельным разделочным инвентарем (ножами, досками);
- сырые продукты и готовые блюда храните в холодильнике отдельно, лучше в специальных контейнерах;
- соблюдайте технологию приготовления блюд;
- готовьте салаты, изделия из рубленого мяса и рыбы, студень, заливное в домашних условиях, в небольших количествах, чтобы не хранить остатки блюд более суток;
- все салаты лучше заправлять непосредственно перед употреблением и если рецептура позволяет, предпочтите майонезу растительное или оливковое масло;
- пирожные, торты с кремом храните только в холодильнике, не забывайте, что это скоропортящиеся продукты;
- зелень, сырые овощи, фрукты тщательно мойте под горячей проточной водой;
- употребляйте алкоголь в умеренных дозах.

Также в период предпраздничного увеличения продаж алкогольной продукции не стоит забывать о профилактике отравлений суррогатами алкоголя. Не следует покупать алкоголь с рук или в сомнительных местах, для этого существуют магазины или винные отделы супермаркетов.

Кроме того следует помнить, что в употреблении тех или иных продуктов существенное значение имеет такое понятие, как умеренность, поскольку неограниченное и чрезмерное употребление любой продукции, даже доброкачественной, способно привести к нежелательным последствиям для здоровья человека.

Выполнение этих несложных советов поможет сохранить Ваше здоровье и здоровье Ваших близких как во время новогодних празднований, так и в дальнейшем!

Помните, что при появлении первых признаков пищевого отравления необходимо срочно обратиться за медицинской помощью.

Проведите новогоднюю ночь в прекрасном самочувствии и без вреда для здоровья и тогда в Новый год Вы шагнете полны сил и энергии!