

## **Профилактика пищевых отравлений в период новогодних праздников**

**Как встретить Новый год и не навредить своему здоровью?!**

К выбору пищевых продуктов надо отнестись внимательно, особенно если закупаете заранее. В новогодние праздники возрастает риск пищевых отравлений и острых кишечных инфекций (ОКИ), так как пищевые продукты являются отличной средой для размножения возбудителей острых кишечных инфекций, при этом внешний вид и вкус продукта может не меняться.

Основными причинами ОКИ и пищевых отравлений являются нарушения технологии приготовления блюд, сроков и условий хранения пищевых продуктов, несоблюдение правил личной гигиены в процессе их приготовления.

В целях сохранения здоровья себе и своим близким необходимо соблюдать простые рекомендации.

Приобретение продуктов, особенно скоропортящихся, должно осуществляться в специально оборудованных торговых точках, условия содержания которых обеспечивают безопасность и сохранность потребительских свойств для каждого вида продукции. Не стоит покупать «с рук» - скоропортящиеся пищевые продукты: молочные, мясные, кондитерские изделия с кремом, готовые салаты, продукты домашнего приготовления - различные консервы, сушёные грибы, рыбу, сало домашнего копчения - есть риск серьезно отравиться и, что еще хуже, стать жертвой тяжелого заболевания - ботулизма. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, с ржавчиной, деформированные, без этикеток – опасны для здоровья!!! Помните, вся пищевая продукция должна иметь документы, подтверждающие качество и безопасность.

При покупке продуктов нужно обращать внимание на условия реализации, срок годности продукции, целостность упаковки и содержание информации на этикетке. Покупайте заранее только самое необходимое, чтобы к праздничному столу сроки годности продуктов не истекли и не испортили вам настроение. Если Вы приобретаете готовую пищу в магазине, обратите внимание на время изготовления и срок ее реализации.

Разграничьте хранение в холодильнике продовольственного сырья и полуфабрикатов и готовой к употреблению продукции. Следует отметить, что наиболее опасными продуктами питания для возникновения инфекции являются многокомпонентные салаты, особенно заправленные майонезом и сметаной, кондитерские изделия с кремом, изделия из рубленого мяса и рыбы, холодец, заливные блюда и др.

### **На что обратить внимание при приготовлении пищи?**

- соблюдайте правила личной гигиены, тщательно мойте руки;
- не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей, если чувствуете себя не здоровым (особенно при расстройстве, тошноте, боли в животе)!

- тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень перед употреблением, не употребляйте плодоовощную продукцию с признаками порчи. На поверхности плохо промытых овощей могут остаться возбудители кишечных инфекций;
- готовьте салаты, изделия из рубленного мяса, студень в небольшом количестве, чтобы не хранить остатки блюд более суток;
- не стоит резать салат впрок; не заправляйте всю порцию салата майонезом или сметаной сразу;
- скоропортящиеся продукты и готовые салаты не храните при комнатной температуре более 2 часов;
- кондитерские изделия с кремом (пирожные, торты) храните только в холодильнике;
- в процессе приготовления пищи тщательно проводите кулинарную термическую обработку, обеспечивающую гибель возбудителей и разрушение их токсинов;
- не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня;
- подвергайте мойке инвентарь и посуду сразу после использования, особенно если вы работали с мясом, птицей или сырыми овощами.
- если вы намерены оставить готовые блюда на следующий день, для упаковки и хранения используйте упаковочный материал, предназначенный для контакта с пищевой продукцией.

Не забываем о профилактике отравлений алкоголем. Алкоголь следует приобретать только в специализированных предприятиях торговли и отделах. При употреблении необходимо соблюдать умеренность и помнить, неограниченное и чрезмерное употребление любой продукции, даже вкусной и доброкачественной, способно навредить здоровью человека.



**С наступающим Новым годом, здоровья всем и благополучия!**

ГУ «Докшицкий РЦГЭ», декабрь 2025г.