Автор: А. Ганюк, врач-эпидемиолог



Летом значительно повышается риск пищевых отравлений: вредные бактерии при повышении температуры размножаются активнее, продукты портятся быстрее. Так, к примеру, если мороженое, пирожное, рыба или сырое мясо пребывают на жаре более 30 минут, они становятся опасными для человека.

В пищевых продуктах или кулинарных блюдах при несоблюдении условий и сроков хранения могут накапливаться токсины различных микроорганизмов, которые могут вызывать острое пищевое отравление – «пищевую токсикоинфекцию».

Основными причинами пищевых отравлений являются нарушения технологии приготовления блюд, температурных режимов или условий их транспортировки и хранения, не соблюдение правил личной гигиены.

Наиболее опасными пищевыми продуктами являются скоропортящиеся продукты, в том числе салаты (в первую очередь, заправленные майонезом или сметаной), кондитерские изделия с кремом, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и т.п. Условия хранения таких пищевых продуктов обязательно требуют определенного температурного режима – в условиях холодильника.

Время от начала заражения до проявления первых симптомов при пищевых токсикоинфекциях составляет от 1-2 часов до 1 суток. Начало болезни острое – возникают неприятные ощущения в животе (вздутие, урчание), коликообразные боли сначала в верхней части, затем по всему животу, тошнота. Вслед за этим появляется рвота, затем присоединяется диарея. Могут появиться озноб, головная боль, ломота в мышцах, повышение температуры тела до 38-39 0С.

Меры профилактики:

• содержать в чистоте кухонную, столовую посуду и столовые приборы;

• регулярно мыть с моющими средствами все поверхности и кухонные принадлежности, используемые при приготовлении пищи;

• предохранять кухню и продукты от насекомых, грызунов;

• хранить продукты в закрытой емкости для предотвращения контакта готовой к употреблению и сырой продукции;

• использовать отдельные разделочные доски и ножи для готовой к употреблению и сырой продукции;

• использовать при транспортировке раздельную упаковку для готовой к употреблению и сырой продукции;

• тщательно прожаривать или проваривать продукты, особенно мясо, птицу, яйца, морепродукты;

• тщательно подогревать приготовленные продукты;

• хранить пищевые продукты с учетом сроков их годности;

• не оставлять приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;

• не готовить заблаговременно скоропортящиеся блюда из мяса, мяса птицы, яиц, а

также салаты, паштеты, пудинги, кулинарные изделия с кремом;

• не хранить пищу и пищевые продукты длительное время даже в холодильнике, особенно если герметичная упаковка продукта нарушена;

• мыть руки с мылом перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией;

• мыть руки после посещения туалета, возвращения с улицы.