**Профилактика пищевых отравлений!**

Лето – это период массового выезда на природу, на море, употребления большого количества ягод, овощей и фруктов, приготовления «пикниковых» блюд и других особенностей питания. В то же время, летом значительно возрастает количество пищевых отравлений.

Пищевые отравления – это желудочно-кишечные заболевания, которые связаны с употреблением пищи, содержащей те или иные ядовитые вещества микробного или немикробного происхождения.

Любые пищевые отравления всегда связаны с употреблением пищи. Они характеризуются внезапным одномоментным началом, массовостью, связанной с употреблением одного продукта или блюда многими людьми, отсутствием  передачи заболевания  непосредственно от больного к здоровому человеку, острым коротким течением.

Немикробные пищевые отравления возникают при употреблении продуктов, ядовитых по своей природе – ядовитых грибов, растений, продуктов животного происхождения, или химических соединений, накопивших в продукте в результате неблагоприятной экологической ситуации или нарушения технологии производства.

Микробные пищевые отравления происходят в результате употребления пищи, загрязнённой заразными микроорганизмами или продуктами их жизнедеятельности – ядами (токсинами). Они составляют до 90 % пищевых отравлений. Пищевые продукты для микробов являются благоприятной средой, где они быстро размножаются и выделяют при этом токсины, при попадании в организм человека очень быстро всасываются и вызывают отравления.

Основными причинами микробного заражения пищевых продуктов и готовых блюд являются:

- недостаточная  (по длительности или температуре) термическая обработка продуктов, которая не уничтожает болезнетворные микроорганизмы, попавщие на продукты;

- нарушение условий и сроков хранения пищевых продуктов;

- совместная транспортировка, хранение, обработка и отпуск готовых и сырых продуктов;

- нарушение правил личной гигиены лицами, занятыми переработкой и реализацией пищевых продуктов, наличие у них ангины, гнойничковых заболеваний кожи.

Наиболее часто вызывают пищевые  отравления микробного происхождения, следующие продукты: мясо и мясные продукты, колбасы, молочные, кондитерские и рыбные продукты.

Симптомы пищевого отравления (за исключением ботулизма и отравлений химическими соединениями) могут начаться в течение нескольких часов после употребления загрязненной пищи и часто включают тошноту, рвоту или диарею, боли в животе, лихорадку.

Ботулизм - одно из самых тяжелых форм пищевых отравлений, которое заканчивается летально в 30% случаев, даже с лечением. Микроб ботулизма может жить, размножаться и выделять токсин только в бескислородной среде. Поэтому чаще всего заболевание возникает от употребления консервированной продукции, особенно грибов, овощей, мяса и молока, произведённых в домашних условиях. При этом по внешнему виду определить доброкачественность консервов невозможно, так как цвет, запах, вид и вкус продукта не изменяются.

Признаки ботулизма: резкая слабость, першение в горле, двоение в глазах, сеточка и пелена перед глазами, затруднённое глотание и дыхание, параличи мышц. Кишечные симптомы редки и слабо выражены.

При покупке консервов в розничных торговых сетях необходимо обращать внимание на состояние консервных банок, их внешний вид и наличие так называемого бомбажа – вздутия крышки и донышки банки. Консервы с признаками бомбажа являются опасными   и употреблять их в пищу нельзя.

**Для профилактики пищевых отравлений в летний период необходимо строго соблюдать несколько основных правил:**

1. Приобретать пищевые продукты в установленных местах розничной продовольственной торговли. При приобретении продовольственных продуктов на предприятиях общественного питания  или в организациях торговли необходимо внимательно изучать их маркировку (сроки годности, условия хранения и реализации), кроме того необходимо обращать внимание на внешний вид продукта (на предмет наличия явных признаков порчи, бомбажа консервных банок, при возможности - постороннего запаха);

2. Строго соблюдать правила обработки овощей и, фруктов и зелени (тщательно промывать теплой водой с мылом, с последующим ополаскиванием кипяченой водой);

3. Обеспечить достаточную термическую обработку (обжарку, проварку) блюд, в том числе изготавливаемых на открытом огне в условиях пикника.

4. Ограничить потребление многокомпонентных заправленных салатов, отдав предпочтение натуральной зелени, овощам;

5. Соблюдать гигиену питания - тщательно мыть руки перед началом приготовления, раздачи и приема пищи.

6. Собирающие грибы должны быть предварительно хорошо осведомлены о внешних признаках и видах опасных грибов, правилах раздельного сбора грибов разных видов, особенностях их предпищевой обработки. Перед кулинарной обработкой грибы должны быть хорошо вымочены. После варки отвар надо выливать. Доброкачественные грибы быстро портятся, поэтому в домашних условиях свежесобранные грибы лучше всего сразу обрабатывать (варить, жарить) в первые 6-12 часов. Не следует консервировать домашнюю продукцию, если нет возможности в полном объеме выполнять требования к консервации: тщательно промывать сырьё и тару, проводить длительную и при высокой температуре стерилизацию, хранить в холодильнике не больше полугода.

**Соблюдая правила** **хранения, кулинарной обработки продуктов и личной гигиены, Вы сможете уберечь себя и своих близких от пищевых отравлений!**