О профилактике пищевых отравлений в новогодние праздники

В целях предупреждения пищевых отравлений, в период проведения новогодних праздников, Управление Роспотребнадзора по Ростовской области рекомендует:

- воздержаться от приобретения и употребления сомнительных продуктов питания, с поврежденной упаковкой, реализуемых с нарушением температурного режима;

- не следует употреблять в пищу готовую продукцию, реализуемую предприятиями торговли и общественного питания, которые нарушают правила личной гигиены: следует обратить внимание на содержание рабочего места, наличие санитарной одежды у продавца, соблюдение условий хранения продукции;

- не приобретать продуктов питания в местах несанкционированной торговли;

- обращать внимание при приобретении пищевых продуктов на наличие необходимой информации на продукте, в том числе о сроке годности, дате изготовления, наименовании изготовителя, внимательно изучите состав пищевого продукта.

- В то же время, покупая качественный продукт, покупатель обнаруживает вскоре его испорченным. Правильное хранение поможет обезопасить не только ваше здоровье, но и уменьшит расходы, связанные с повторными закупками продуктов.

- Овощи или фрукты отсортируйте по степени зрелости, отделите больные и поврежденные плоды от здоровых. Многие продукты лучше не хранить рядом друг с другом. Некоторые продукты (например, бананы и яблоки выделяют этилен) выделяют газы, ускоряющие созревание. Таким образом рядом хранящиеся фрукты будут портиться быстрее. Кроме того, запах одних продуктов (селедка) может подпортить вкус и аромат других (сливочное масло).

Не забывайте, что сроки годности продуктов питания, гарантированные их производителем, будут действительны при соблюдении всех условий хранения и сохранности упаковки.

При приготовлении блюд необходимо использовать кухонные принадлежности отдельные для сырых продуктов и готовых блюд, а также продуктов, употребляемых без термической обработки. Используйте только чистую посуду для сервировки. Следите за чистотой рук, часто мойте руки с мылом.

Не следует злоупотреблять алкогольными напитками. Алкоголь - одна из главных причин падений, тяжелых травм и смертельных исходов. Влияние алкоголя на организм человека пагубно и необратимо, необходимо понимать, что мнимое состояние расслабления от алкоголя не сравнится с последствиями для организма; Не пренебрегайте принципами здорового и рационального питания, воздержитесь от переедания и избыточного употребления алкогольных напитков.

В случае появления признаков отравления не занимайтесь самолечением, своевременно обращайтесь за медицинской помощью.