Профилактика пищевых отравлений в новогодние праздники

На пороге одни из любимых праздников всех жителей России - Новый год и Рождество.

Новогодние праздники традиционно сопровождаются широким застольем за новогодним столом.

Хозяйки заблаговременно закупают продукты, готовят большое количество различных кулинарных блюд, салатов, кондитерских изделий.

Однако, здесь важно помнить, что праздник может обернуться недомоганием и даже катастрофой, если пренебречь элементарными правилами пищевой безопасности и личной гигиены.

Выполнение простых правил поможет Вам предотвратить заболевание и не испортить новогоднего настроения.

При покупке пищевых продуктов обращайте внимание на маркировку продуктов, сроки годности и условия хранения. Все скоропортящиеся пищевые продукты – молочные, мясные, рыбные, кремовые кондитерские изделия, кулинарные изделия – должны храниться в холодильнике при температуре не выше +6 градусов. Просроченные продукты не приобретайте, а дома выбрасывайте без сожаления. Не размораживайте продукты при комнатной температуре, лучше размораживать их в камере холодильника.

Во избежание отравления или заболевания ботулизмом следует отказаться от покупки продуктов в местах несанкционированной торговли. Особенно это касается таких продуктов как консервы, пресервы (икра), сушеные грибы, рыба, сало и окорок домашнего копчения.

Алкогольные напитки приобретайте только в магазинах, у которых имеется лицензия на реализацию данной продукции. На бутылках должны быть нанесены федеральные специальные или акцизные марки. При продаже алкогольных напитков продавец обязан сканировать отдельно штрих-код с каждой марки и представить кассовый чек. Помните, продажа алкоголя через интернет запрещена и нет никакой гарантии в безопасности приобретаемой таким способом алкогольной продукции.

Поддерживайте чистоту: содержите в чистоте кухонную, столовую посуду и столовые приборы; регулярно мойте с моющими средствами все поверхности и кухонные принадлежности, используемые при приготовлении пищи; предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов.

Соблюдайте личную гигиену: мойте руки с мылом перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией; мойте руки после посещения туалета, возвращения с улицы. Если Вы чувствуете себя нездоровым (боли в животе, тошнота, рвота, диарея) ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей, немедленно обратитесь к врачу.

Готовьте пищу в таком количестве, чтобы употребить ее в течение 1-2 дней.

Планируя праздничное меню, не забывайте о влиянии питания на здоровье. Новогодний стол, чаще всего, это изобилие калорийной пищи, не стоит всю ночь проводить за столом, смотря телевизор и поглощая пищу, устройте для себя и своих гостей конкурсы, потанцуйте или погуляйте на свежем воздухе.

Пусть Новый год принесет только веселье и счастье!

Соблюдение перечисленных рекомендаций поможет избежать неприятностей, связанных с пищевыми отравлениями и не омрачить праздник. Будьте Здоровы!!