**О ПРОФИЛАКТИКЕ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ В УСЛОВИЯХ ЛЕТНЕЙ ЖАРЫ**



В условиях установившейся жары, существует угроза развития инфекционных заболеваний и пищевых отравлений, связанных с употреблением некачественных продуктов питания.

Чтобы не допустить этой ситуации, ФБУЗ «Центр гигиенического обучения населения» Роспотребнадзора рекомендует:

* обращать внимание при покупке продуктов питания на условия их реализации (весь объем реализуемых скоропортящихся продуктов в торговых предприятиях должен находиться в холодильных витринах которые должны быть оборудованы термометром для контроля температурного режима) сроки годности, указанные на упаковке;
* горячие готовые изделия (пирожки, беляши, чебуреки, котлеты и др.) приобретать только при их реализации из изотермических или подогреваемых емкостей, тележек;
* мыть руки перед едой и после посещения общественных мест;
* обязательно мыть кипяченой водой фрукты и овощи, которые не будут подвергаться термической обработке;
* пить только кипяченую или бутилированную воду;
* скоропортящиеся продукты обязательно хранить в холодильнике при температуре, указанной на упаковке продукта;
* не увлекаться изготовлением и употреблением домашних консервов (мясо, птица, рыба, грибы), особенно - не покупать их у других людей;
* в домашних условиях соблюдайте правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд (используйте раздельный разделочный инвентарь), сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся;
* салаты, изделия из рубленного мяса, студень, заливное готовить в домашних условиях и в небольшом количестве, чтобы не хранить остатки блюд более суток;
* не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня. Если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить);
* тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морепродукты;
* пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике при температуре +2+4 С;
* сырое мясо, птицу и морепродукты необходимо хранить отдельно от других продуктов. При покупке данного вида продуктов поместите их в отдельную тару во избежание попадания сока или частичек с них на другие продукты;
* избегайте покупки пищевых продуктов с истекшим сроком годности, наличием признаков деформации и бомбажа на таре;
* не покупайте замороженные продукты, если имеются признаки нарушения целостности тары, в которой они хранились;
* размораживайте продукты в холодильнике, а не при комнатной температуре;
* не храните скоропортящиеся продукты и готовые салаты при комнатной температуре более 2 часов, так как это может привести к накоплению бактерий и токсинов и привести к кишечным инфекциям при их употреблении;
* не приобретайте продукты питания, овощи, бахчевые в неустановленных местах торговли.

Соблюдение всех перечисленных рекомендаций поможет вам избежать заболевания острыми кишечными инфекциями.



 **При появлении первых признаков заболевания незамедлительно обращайтесь к врачу!**