

## **Рекомендации Роспотребнадзора по профилактике пищевых отравлений в новогодние праздники.**

Чтобы новогодние праздники не были омрачены проблемами со здоровьем (пищевыми отравлениями), Роспотребнадзор рекомендует соблюдать несложные правила.

Пищевое отравление в праздничные дни чаще всего вызывают готовые блюда – всевозможные многокомпонентные салаты, заправленные майонезом и сметаной, кондитерские изделия с кремом, блюда из рубленого мяса, студень и др. Кроме готовых блюд причиной отравления могут стать плохо промытые ягоды, фрукты и свежие овощи, так как на их поверхности могут оставаться возбудители кишечных инфекций. Основными причинами пищевых отравлений и острых кишечных инфекций является не соблюдение правил личной гигиены, нарушения технологии приготовления блюд, температурных режимов или условий их транспортировки и хранения. Отравления в январские праздники часто происходят по причине, что людям жалко выбрасывать оставшиеся с Нового года продукты, и они упорно продолжают их хранить, постепенно потребляя в пищу. Следует помнить, что срок хранения салатов в холодильнике не вечен. С пищей могут передаваться возбудители острых кишечных инфекций: сальмонеллы, эшерихии, иерсинии, шигеллы (возбудитель дизентерии), ротавирусы, вирус гепатита А и другие. Также в продуктах или блюдах при несоблюдении условий и сроков хранения могут накапливаться токсины различных микроорганизмов, которые вызывают острое пищевое отравление – «пищевая токсикоинфекция».

Учитывая, что период празднования Нового года сопровождается многочисленными застольями с разнообразным ассортиментом блюд, рекомендуем:

- Не употреблять в пищу продукты, у которых истек срок годности или если есть подозрение, что они некачественные или несвежие.

- сырые продукты и готовую пищу храните отдельно, для их обработки пользуйтесь отдельными ножами и разделочными досками; сырое мясо и рыба должны проходить термообработку (при приготовлении блюд не пробуйте сырой фарш или мясо на вкус). Очень важно соблюдать правильный температурный режим и выдерживать необходимое для готовки время при обжаривании, отваривании мяса, птицы, яиц, морских продуктов и других ингредиентов для праздничных блюд – как известно, именно термообработка «убивает» вредоносные микробы. А вот недоваренное или недожаренное мясо часто становится причиной пищевых отравлений и заражения гельминтами;

- не употребляйте в пищу сырые яйца, перед приготовлением яйца обязательно нужно помыть также необходимо тщательно мыть фрукты и овощи, хранить их надо отдельно от сырых яиц, мясных, рыбных продуктов.

- старайтесь отказаться от приобретения готовых блюд, при покупке следите за сроками годности таких продуктов;

- готовя праздничные блюда своими руками, в первую очередь, следите за чистотой рук, оборудования, кухонного инвентаря, помещений;

- не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, но если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить); Салаты заправляют перед употреблением, поскольку соусы и майонезы – отличная среда для размножения микроорганизмов.

- массовые отравления в январские праздники более чем в половине случаев происходит по одной причине — людям жалко выбрасывать оставшиеся с Нового года продукты, и они упорно продолжают их хранить, постепенно потребляя в пищу. Следует помнить, что срок хранения салатов в холодильнике не вечен;- покупайте алкоголь только в проверенных торговых организациях, имеющих лицензию на продажу алкоголя, при покупке напитка вместе с бутылкой вам обязательно должны выдать чек. Обращайте внимание на качество упаковки и наличие специальной или акцизной марки: как правило,

легальные производители разливают продукцию в тару, имеющую особые отличительные признаки, а этикетка и контрэтикетка наклеены ровно без перекосов. При приобретении водки обратите внимание на цвет напитка: настоящая водка прозрачная без мути и осадка на дне. Кроме того, немаловажную роль в профилактике отравления алкоголем играет и умеренное употребление алкоголя.

Готовясь к празднику люди массово закупают продукты питания и алкогольную продукцию на новогодний стол. Приобретая продукты питания в местах организованной торговли (магазины, торговые базы, официальные рынки) оценивайте сроки годности товара, его внешний вид, запах, товарное соседство, санитарное состояние объекта. Исключите покупки продовольственной группы товаров у случайных лиц в местах несанкционированной торговли!

Выполнение этих профилактических мер поможет сохранить своё здоровье и жизнь. Будьте здоровы!

Специалист-эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.