

## **Памятка для населения по профилактике пищевых отравлений, острых кишечных инфекций, в том числе вызванных энтерогеморрагической кишечной палочкой**

Характер питания является важнейшим фактором, определяющим здоровье человека. Хорошее здоровье – показатель качества жизни современного человека, и стремление к нему должно быть первостепенной социальной задачей.

Гармоничная в физическом и духовном отношении жизнь человека невозможна без полноценного питания. Здоровое питание способствует нормальному росту и развитию человека, сохранению и поддержанию его здоровья и долголетия.

Вместе с тем пища, может при определенных условиях служить причиной заболеваний (алиментарных, инфекционных, паразитарных, пищевых отравлений).

Пищевые отравления – острые неконтагиозные заболевания, возникающие в результате употребления пищи, массивно обсемененной определенными микроорганизмами или содержащей токсичные для организма вещества микробной или немикробной природы.

Для предупреждения возникновения пищевых отравлений важно соблюдать санитарно-гигиенические и противоэпидемические требования, регламентирующие заготовку, хранение, транспортирование и реализацию пищи.

В целях защиты от попадания микробов в пищу, в правилах предусматривается безукоризненная чистота помещений, где готовится пища, строгое соблюдение правил личной гигиены лицом, приготовляющим пищу, раздельная обработка сырых и вареных продуктов специально предназначенным для этих целей промаркированным разделочным инвентарем (разные доски и ножи).

Скоропортящиеся продукты (мясо, рыба, полуфабрикаты, молоко и молочные продукты) необходимо хранить в холодильных установках до их реализации или термической обработки при температуре не выше +6°C, обязательно соблюдая сроки реализации. При наличии одного холодильника места хранения мяса, рыбы и молочных продуктов должны быть строго разграничены.

**В связи с этим, покупая скоропортящиеся продукты питания в торговой сети необходимо обращать внимание:**

- на конечные сроки реализации или дату изготовления продукта, которые должны быть указаны на самой упаковке продукта или в сопроводительных документах на продукты (качественные удостоверения, санитарно-эпидемиологические заключения);

- условия хранения продуктов.

Большое значение имеет термическая обработка пищи – проваривание, запекание, поджаривание, тушение – которая обеспечивает гибель возбудителей и разрушение их токсинов.

При недостаточной кулинарной обработке скоропортящихся продуктов возможно обильное размножение в них микробов.

Более высокому риску возникновения острых кишечных инфекций, вызванных, в том числе энтерогеморрагической кишечной палочкой, подвержены следующие группы населения:

- Дети грудного и раннего возраста.

Поскольку у детей грудного и раннего возраста иммунные системы не сформированы, а защита, обеспечиваемая кишечной флорой не столь эффективна, как у взрослых. Кроме того, в пересчете на вес дети потребляют больше пищи, чем взрослые, поэтому они в большей мере подвержены опасностям воздействия содержащихся в пище токсинов и загрязнителей.

- Беременные женщины.

Гормональные изменения во время беременности влияют на иммунную систему матери, что приводит к снижению иммунной функции и большей подверженности болезням пищевого происхождения. Кроме того, развивающийся плод подвержен воздействию содержащихся в пище патогенов, которые могут не вызывать болезненного состояния у беременных женщин, но могут стать причиной преждевременных родов, выкидышей, мертворождений или пороков развития плода.

- Лица с ослабленным иммунитетом.

В связи со слабостью иммунных систем лица, страдающие от таких хронических болезней, как ВИЧ/СПИД, пациенты, проходящие лечение от рака, и лица с пересаженными органами особенно подвержены опасности приобретения болезней пищевого происхождения. Бактериальные инфекции зачастую приводят к серьезным осложнениям и смерти таких лиц.

- Пожилые.

Пожилые люди в большей мере подвержены болезням пищевого происхождения, поскольку природная защита или способность бороться с болезнями с возрастом ослабевает. Инфекции, вызванные энтерогеморрагическими кишечными палочками, могут приводить к смертельным исходам у пожилых людей.

- Туристы.

Лица, совершающие поездки в другие страны, зачастую заболевают острыми кишечными инфекциями в результате употребления загрязненных пищевых продуктов. Ослабленный иммунитет, изменение режима питания и климата, стресс, ограниченное знание местных проблем и социальных традиций - факторы, усугубляющие проблему.

**Личная профилактика острых кишечных инфекций включает пять основных правил (рекомендации Всемирной организации здравоохранения):**

**1. Поддерживайте чистоту.**

- мойте руки, перед тем как брать продукты и приготовить пищу;
- мойте руки после туалета;
- вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;
- предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных.

**2. Отделяйте сырое и приготовленное.**

- отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов;
- для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски;
- храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

**3. Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты.**

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
- доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70° С. При приготовлении мяса или птицы, их соки должны быть прозрачными, а не розовыми. Рекомендуется использование термометра;
- Тщательно подогревайте приготовленные продукты.

**4. Храните продукты при безопасной температуре.**

- не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5° С);
- держите приготовленные блюда горячими (выше 60° С) вплоть до сервировки;
- не храните пищу долго, даже в холодильнике;
- не размораживайте продукты при комнатной температуре.

**5. Используйте безопасную воду и безопасные сырье продукты.**

- используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки;
- выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко;
- мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде;
- не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.

**При возникновении симптомов** диареи, необходимо обратиться к лечащему врачу. Следует строго соблюдать правила гигиены рук, особенно если вы находитесь рядом с маленькими детьми или лицами с ослабленным иммунитетом. При возникновении тяжелой или кровавой

диареи следует немедленно обратиться за медицинской помощью, не заниматься самолечением и не принимать антибиотики, поскольку это может привести к ухудшению состояния.

Таким образом, соблюдая все перечисленные условия, вы убережете себя и своих близких от возможных неприятностей, а самое главное будете здоровы.