



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПИТАНИЯ



более
400

различных заболеваний,
связанных с недоброкачественной
пищей, знают специалисты

500
тысяч

случаев острых кишечных инфекций
и пищевых токсикоинфекций
регистрируется в России ежегодно!

в 17%



случаев колиэнтеритов некоторые виды кишечной
палочки могут привести к развитию **острой**
печёночной недостаточности гемолитической
анемии (отравление организма собственными продуктами обмена веществ)

НЕ СТОИТ НЕДООЦЕНИВАТЬ *опасность пищевых бактериальных отравлений!*



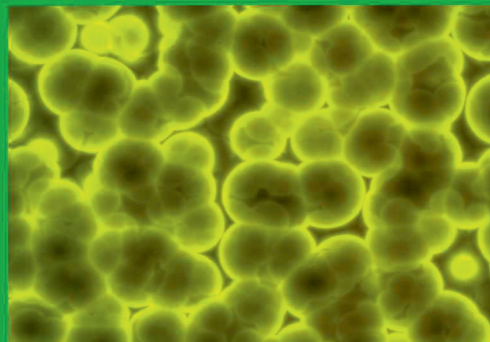
i

Некоторые
факты о пищевых
бактериальных
отравлениях

Чаще всего пищевые бактериальные отравления вызываются золотистым стафилококком, палочками сальмонелл, эшерихий коли, дизентерийными палочками и ещё несколькими распространёнными видами патогенных микроорганизмов.

**ЭТО
ВАЖНО!**

НАИБОЛЕЕ ОБЩИМИ СИМПТОМАМИ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ ЯВЛЯЮТСЯ: РВОТА И ЖИДКИЙ СТУЛ, ИЛИ ДИАРЕЯ, СЛУЧАЮТСЯ ТАКЖЕ БОЛИ В ЖИВОТЕ РАЗЛИЧНОГО ХАРАКТЕРА, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ И ВЯЛОСТЬ. ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА ПОВЫШАЕТСЯ НЕ ВСЕГДА: ОНА БЫВАЕТ У ДЕТЕЙ И ЛЮДЕЙ ОСЛАБЛЕННЫХ, А У ОСТАЛЬНЫХ – ОБЫЧНО ТОЛЬКО ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ, ВЫЗВАННЫХ МИКРООРГАНИЗМАМИ КИШЕЧНОЙ ГРУППЫ И В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПРИ САЛЬМОНЕЛЛЕЗЕ.



БОТУЛИЗМ!

Причина ботулизма – ботулотоксин. Это самый сильнодействующий из известных в мире ядов. Он вырабатывается микроорганизмом клостридия ботулинум. У этого микроба есть две важные особенности, которые стоит знать.

1 для размножения ему требуются анаэробные условия, т.е. отсутствие кислорода

2 его споры очень устойчивы к нагреванию и погибают при температуре выше 121°C.

Симптомы ботулизма не похожи на симптомы кишечных расстройств. Понос и рвота для него не характерны, а тошнота, боль в желудке и головная боль часто не вызывают особого беспокойства. Однако спустя несколько часов, а иногда и дней появляются грозные признаки болезни: головокружение, расстройства зрения, глотания и речи, вздутие кишечника, прогрессирующая мышечная слабость.



САМЫМИ ОПАСНЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ БОТУЛИЗМА ЯВЛЯЮТСЯ РАССТРОЙСТВА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ДЫХАНИЯ ВПЛОТЬ ДО ЕГО ОСТАНОВКИ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧЕГО ВОЗМОЖЕН СМЕРТЕЛЬНЫЙ ИСХОД.



5

ключевых
принципов
профилактики
пищевых
отравлений

1

Соблюдайте личную гигиену и поддерживайте чистоту на кухне.

Патогенные микроорганизмы часто попадают в готовые блюда и продукты с поверхности грязных рук, из носоглотки, также с загрязнённой одежды или с падающими волосами. Питательной средой и источником заражения могут стать гниющие остатки пищи, немытые кухонные принадлежности. Они привлекают переносчиков бактерий: мух, тараканов и грызунов. **Поэтому мойте руки, надевайте чистый фартук и повязывайте волосы косынкой во время приготовления пищи, очищайте инструменты и разделочные поверхности после каждого использования.**

2

Храните и обрабатывайте сырую пищу и готовые блюда отдельно

Сырое мясо, птица, яйца и молоко могут содержать болезнетворные микробы, которые быстро размножаются в готовых продуктах до опасных количеств. Поэтому, чтобы избежать перекрёстного заражения, не используйте для готовых и сырых продуктов общие разделочные доски и инструменты без предварительной очистки. **А в холодильнике готовые и сырые продукты храните на разных полках в закрытых упаковках.**



3

Сырые мясо, птица, яйца и молоко могут содержать болезнетворные микробы, которые быстро размножаются в готовых продуктах до опасных количеств.

Хорошо проваривайте и прожаривайте все продукты

При тщательной и достаточно длительной тепловой обработке погибает большинство патогенных микроорганизмов. Даже мелко порезанные продукты кипятите или обжаривайте не менее 10 минут, **не пейте молоко, не подвергшееся пастеризации или стерилизации, - прокипятите его перед употреблением.**

4

Храните пищевые продукты в холодильнике

При температуре ниже 4-6 °C процесс размножения микроорганизмов значительно замедляется или даже прекращается. Поэтому все портящиеся продукты храните в холодильнике. Свежеприготовленные блюда не держите при комнатной температуре дольше 2 часов. **А замороженное мясо, птицу или рыбу размораживайте не на столе, а в холодильной камере.**

5

Используйте только свежие и неиспорченные продукты

В испорченных продуктах могут размножаться патогенные микроорганизмы и образовываться токсины, часто смертельно опасные. Помните, что не все бактерии, вызывающие отравление, приводят к изменению нормального запаха, цвета, вкуса продуктов, поэтому **никогда не пробуйте продукты с повреждённой упаковкой или истекшим сроком годности.**

ПОМНИТЕ!

ЕСЛИ ВСЕ МЫ БУДЕМ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ОБРАЩЕНИЯ С ПРОДУКТАМИ, ТО РИСК ПИЩЕВОГО ОТРАВЛЕНИЯ БУДЕТ СНИЖЕН ДО АБСОЛЮТНОГО МИНИМУМА.



!

Это должен
знать
каждый

Температура в основном отделении вашего холодильника должна быть 4-6°C, в морозильной камере – 12-18°C

Перегрузка холодильника или загрузка в него горячих продуктов может привести к сбою температурного режима, а значит – к порче хранящихся в нём пищевых продуктов

Некоторые бактерии могут размножаться при температуре ниже 6° C. Чтобы избежать заражения ими пищи, не реже одного раза в месяц мойте и просушивайте холодильник

Термическая обработка в домашних условиях не позволяет уничтожить споры клостридии ботулинум

Чтобы избежать размножения бактерий и заражения продуктов ботулотоксином, следует домашние консервы хранить в холоде

Обращайте внимание на качество воды, которую вы используете. При необходимости ополаскивайте посуду кипятком, а овощи и фрукты – охлаждённой кипячённой водой

Во многих специях содержится огромное число микробов или их спор. Поэтому добавляйте специи в самом начале приготовления блюд, чтобы они прошли термическую обработку.

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**

www.takzdorovo.ru

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью
можешь только ты!

