**Рекомендации по профилактике пищевых отравлений в новогодние праздники**

Самый главный зимний праздник у всех жителей России нельзя представить без обильных праздничных столов, посещения гостей. Хозяйки заблаговременно закупают продукты, накануне праздников Нового года и Рождества, готовят большое количество различных кулинарных блюд, салатов, кондитерских изделий. Однако обильное угощение может стать причиной заболевания острыми кишечными инфекциями и пищевых отравлений.

Основными причинами пищевых отравлений и острых кишечных инфекций в праздничные дни является не только соблюдение правил личной гигиены, нарушение технологии приготовления и температурного режима хранения блюд, условий транспортировки продуктов. 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 также вызывают острое пищевое отравление.

Если Вы чувствуете недомогание (боли в животе, тошнота, рвота, диарея) ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей, немедленно обратитесь к врачу.

*Несколько не сложных рекомендаций поможет Вам избежать пищевого отравления после новогоднего застолья.*

* Приобретайте только свежие продукты: обратите пристальное внимание на сроки годности и условия хранения продуктов в магазине.
* Скоропортящиеся продукты (молочные, мясные, рыбные, кремовые изделия, готовые салаты) должны реализовываться с использованием холодильных витрин при температуре не выше +6ºС.
* Следует отказаться от покупки продуктов в местах несанкционированной торговли, особенно это касается консервов домашнего приготовления, сушеных грибов, рыбы, сала домашнего соления и копчения и т.п., употребление которых может привести к серьезным отравлениям.
* Алкогольные напитки можно приобретать только в предприятиях торговли, имеющих лицензию на их реализацию, исключите приобретение алкогольных напитков через Интернет или с рук.

*Дома также нужно помнить об элементарных правилах приготовления пищи:*

* проверьте срок годности всех продуктов, которые собираетесь использовать;
* храните сырые и готовые к употреблению продукты раздельно с соблюдением условий хранения, указанных изготовителем на упаковке;
* для сырых и готовых продуктов предусмотрите отдельные разделочные доски и ножи;
* готовьте добросовестно, не нарушая технологию приготовления: если варите что-либо (особенно мясо), убедитесь, что оно хорошо сварилось и внутри оно не осталось сырым и, следовательно, опасным для здоровья;
* не готовьте впрок, если недоеденные блюда всё же остались, перед употреблением на следующий день обработайте их термическим способом, проще говоря, прожарьте или вскипятите.

Что касается напитков, желательно расставить приоритеты в пользу безалкогольных.

Не голодайте весь день перед застольем, иначе переедания и тяжести в желудке не избежать.

*Первая помощь*

Пищевое отравление может проявиться болями в животе, тошнотой, рвотой, поносом и даже повышением температуры тела. Это естественная защита организма от инфекции, поселившейся в испорченном продукте. Нужно дать больному выпить не меньше 4-5 стаканов воды, дать активированный уголь. В течение нескольких часов желательно не принимать пищу, а затем есть только то, что не будет вызвать повторных приступов тошноты или рвоты: это – жидкая пища, кисель, рисовый отвар, крепкий сладкий чай, сухари.

При обильной рвоте и расстройстве стула организм теряет много жидкости, что может привести к такому серьезному состоянию, как обезвоживание. Именно поэтому при пищевом отравлении нужно выпивать в сутки не менее 2,5-3 литра воды, солевых (минеральных) растворов. Чтобы не провоцировать приступ рвоты, воду лучше пить маленькими глоточками и повторять эту процедуру каждые десять минут.

Иногда проявления отравления могут быть очень тяжелыми, а потому без помощи врача не обойтись. Чтобы больной не захлебнулся собственной рвотой, если она у него появилась, врача ему лучше ждать в полулежачем состоянии.

Новый год - это не праздник желудка, в первую очередь это время встреч и драгоценного общения с близкими людьми, проведите его весело и активно: больше развлечений на открытом воздухе, танцев, конкурсов и прогулок - и вы действительно почувствуете, что следующий год будет счастливым!

Помните, лучший способ выйти из неприятного положения – это вовсе в него не попадать. Будьте здоровы!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Врач по гигиене детей и подростков филиала Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, городе Полевской и Сысертском районе» |   | Нестерова И.В. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласованно:И.О. Главного государственного санитарного врача в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районеИ.О. Начальника территориального отделаУправления Роспотребнадзорапо Свердловской областив Чкаловском районе города Екатеринбурга,в городе Полевской и в Сысертском районе |   | Шатова Н.В. |