

Профилактика пищевых отравлений

В летний период особо актуальна тема пищевых отравлений, это связано в первую очередь с повышением температуры воздуха. Многие продукты плохо переносят хранение при высоких температурах, начинают портиться и становятся непригодными для употребления благодаря размножению в них патогенных и условно патогенных микроорганизмов. Отравление происходит за счёт попадания в организм бактерий или их токсинов через пищевые продукты. Продукты могут подвергнуться заражению не только при хранении, а также при приготовлении.

Чтобы уберечь себя от отравления нужно соблюдать простые правила при обращении с пищевыми продуктами:

1. Кухонную посуду и инвентарь, а также поверхности столов нужно содержать в чистоте, мыть с применением моющих средств.
2. Употреблять только свежие продукты, не хранить их в открытом виде, беречь от насекомых и грызунов.
3. Не хранить рядом готовые и сырые продукты, особенно в открытом виде.
4. Не размораживать продукты в воде.
5. Соблюдать температурный режим при хранении продуктов, особенно скоропортящихся.
6. При покупке уделять особое внимание срокам годности изделий.
7. Соблюдать правила личной гигиены, чаще мыть руки, в особенности после посещения общественных мест и туалета.

Соблюдая эти простые правила вы с лёгкостью можете предотвратить неприятные последствия для себя и своих близких.