Профілактика харчових отруєнь

З метою профілактики гострих кишкових інфекційних захворювань та харчових отруєнь рекомендуємо дотримуватись наступних правил:

* НЕ купувати продукти харчування на стихійних ринках. Купуючи будь-які харчові продукти у торговельній мережі, можна попросити у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку продукції.
* Приготовлені страви бажано вживати одразу, а у випадку їх зберігання, перед споживанням піддавати вторинній термічній обробці.
* Зберігати виготовлені страви без холоду не більше 2 годин.
* Перед споживанням овочів, фруктів та ягід їх необхідно ретельно помити питною водою.
* Для пиття і приготування їжі використовувати воду тільки з централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану.
* При неорганізованому відпочинку (туристичні мандрівки, екстремальний туризм тощо) для миття посуду і рук вода має бути профільтрована і прокип’ячена. Для пиття та приготування їжі необхідно мати з собою запас питної води.
* НЕ вживати незнайомі та підозрілі гриби,
* Дотримуватись правил особистої гігієни:
* Перед приготуванням їжі та перед її вживанням завжди необхідно мити руки з милом.
* Обов’язково мити руки після відвідування туалетів.
* При відпочинку з дітьми батьки повинні ознайомити дітей з правилами харчування та правилами дотримання особистої гігієни.
* Для купання та відпочинку слід користуватися лише офіційно дозволеними пляжами.
* У випадку виявлення перших ознак кишкового захворювання необхідно терміново звернутись до найближчої лікувальної установи. Самолікування небезпечне! При груповому відпочинку хворого бажано тимчасово (до прибуття лікаря) ізолювати від решти колективу.
* При тяжкому стані хворого треба негайно викликати невідкладну медичну допомогу.

Треба пам’ятати, що тільки чітке дотримання гігієнічних правил та вимог дасть можливість уникнути харчового отруєння та зараження кишковими інфекціями.

Фельдшер - лаборант мікробіологічної лабораторії

Рогатинського відділу Івано-Франківського

районного відділу

ДУ «Івано-Франківський ОЦ КПХ МОЗ» Ірина Куца