



Наближається пора травневих свят та поминальних днів, в період яких люди зазвичай готують та споживають багато різноманітних страв. Нерідко ці страви зберігаються протягом тривалого часу у неналежних умовах, що збільшує ризик псування харчових продуктів і, як наслідок, можливості виникнення харчових отруєнь.

Аби уникнути харчових отруєнь чи гострих кишкових інфекцій, Державна установа «Черкаський обласний лабораторний центр Міністерства охорони здоров'я України» рекомендує дотримуватись наступних простих правил :

- оминайте місця стихійної торгівлі, купуйте харчові продукти та продовольчу сировину (яйця, м'ясо, молочні продукти) лише у стаціонарних закладах торгівлі або на санкціонованих ринках;
- купуючи будь-які харчові продукти, завжди перевіряйте термін придатності та дотримуйтесь термінів споживання, вимагайте документи, що засвідчують якість та безпеку (якісне посвідчення підприємства-виробника, висновок державної санітарно-епідеміологічної експертизи, ветеринарне свідоцтво на продукцію тваринного походження);
- придбане на ринках молоко завжди потрібно кип'ятити, яйця перед приготуванням обов'язково мити, а потім варити або смажити;
- при приготуванні страв дотримуйтесь технології їх приготування, особливо щодо термічної обробки кулінарних виробів із м'яса, птиці та яєць;

- продукти, які швидко псуються (варені ковбаси, м'ясні салати, салати, до складу яких входять яйця, молочні продукти тощо), зберігайте в холодильнику при температурі не вище +4⁰С, дотримуйтесь встановлених гарантованих термінів зберігання;
- використовуйте окремий розподільний інвентар для обробки сировини та готових продуктів, в холодильнику сировину та готові страви зберігайте окремо;
- не допускайте використання води для пиття та приготування їжі із невідомих джерел;
- овочі та фрукти при споживанні добре промивайте питною водою;
- дотримуйтесь правил особистої гігієни.

У випадку виявлення перших ознак харчового отруєння необхідно терміново звернутись до найближчого лікувального закладу або викликати «швидку» допомогу. Не рекомендовано займатись самолікуванням.

Використання цих порад допоможе вам провести ці дні, не зашкодивши своєму здоров'ю.