



Наближається пора Великодніх свят та поминальних днів.

В період свят 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 отруень.

Аби уникнути харчових отруень чи гострих кишкових інфекцій, Державна установа «Черкаський обласний лабораторний центр Міністерства охорони здоров'я України» рекомендує дотримуватись основних 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 +4<sup>0</sup>С, 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 найближчої лікувальної установи або викликати «швидку» допомогу. Не рекомендовано займатись самолікуванням.

Необхідно пам'ятати, що після переходу від тривалого посту до вживання святкових страв є ризик виникнення ускладнень з боку шлунково-кишкового тракту, насамперед, панкреатиту, холециститу. Тому слід дотримуватись принципу поступового переходу від вживання пісних страв до святкового меню.

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