

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 отруєнь.

Аби уникнути харчових отруєнь 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;
- 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);
- не вживайте продукти та напої при найменшій підозрі щодо їх недоброякісності та із спливаючими термінами споживання;
- курячі яйця перед використанням слід обов'язково мити, молоко перед споживанням – кип'ятити, непастеризований сир використовувати для страв, які піддаються термічній обробці;
- 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°C, дотримуйтесь встановлених гарантованих термінів зберігання;
- використовуйте окремий розподільний інвентар для обробки сировини та готових продуктів, в холодильнику сировину та готові страви зберігайте окремо;
- для пиття і приготування їжі використовуйте воду лише з централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану;
- овочі та фрукти при споживанні добре промивайте питною водою;
- дотримуйтесь правил особистої гігієни: перед приготуванням їжі та перед її вживанням, після приходу з вулиці та після відвідування туалету обов'язково мийте руки з милом з наступною обробкою антисептиком.

У випадку виявлення перших ознак харчового отруєння необхідно терміново звернутись до найближчої лікувальної установи або викликати «швидку» допомогу. Не рекомендовано займатись самолікуванням. Неконтрольоване і нераціональне застосування антибіотиків та інших антибактеріальних препаратів призводить до того, що в кишківнику знищуються не тільки збудники хвороби, але й корисна мікрофлора.

При недостатньому та неадекватному лікуванні може сформуватися здоровий носій інфекції, а перехворіла людина, не маючи клінічних проявів, продовжує виділяти збудників, що особливо небезпечно для оточуючих.

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.

Завжди пам'ятайте: попередити харчові отруєння значно легше, ніж їх лікувати!

Піклуйтесь про своє здоров'я та здоров'я своїх близьких!