Харчові отруєння

Отруєння– це порушення функцій організму, спричинене потраплянням з навколишнього середовища токсичних речовин, що не можуть бути знешкоджені внутрішніми силами організму.   
Мабуть, немає жодної людини на землі, який жодного разу не зіткнувся з отруєнням. Адже отруїтися можна не тільки простроченими продуктами, але й фруктами та овочами, ліками, хімічними викидами і багатьма іншими речами. Збудниками кишкової інфекції виступають стафілококи, сальмонели і багато інші патогенні мікроби, які потрапляють в організм з їжею.

**ГРУПИ РИЗИКУ В ЯКИХ МОЖЛИВЕ ВИНИКНЕННЯ ОТРУЄННЯ**

Чи захворієте Ви, з'ївши заражену їжу, залежить від виду хвороботворних мікроорганізмів, кількості спожитої їжі, Вашого віку і загального стану здоров'я. При цьому до групи підвищеного ризику входять:

1. Зрілі люди. З віком імунна система не так швидко і ефективно реагує на вторгнення хвороботворних мікроорганізмів.
2. Вагітні жінки.
3. Люди, які страждають хронічними захворюваннями. Хронічне захворювання (наприклад, цукровий діабет або СНІД), а також хіміо- або променева терапія при лікуванні раку знижують ефективність імунної відповіді.
4. Грудні діти та діти раннього віку. Імунна система в ранньому віці недостатньо розвинена.

Крім того, кишкові захворювання та харчові отруєння виникають  під час проведення масових заходів (весілля, дні народження, проводи в армію, хрестини, поминальні обіди тощо), коли від вживання неякісних страв, продуктів страждає значна кількість дітей та дорослих.

При цьому гігієнічна та професійна підготовка людей, які займаються приготуванням страв, їх власне здоров'я, наявність на об'єкті проточної води, достатньої кількості холодильного, технологічного обладнання, використання якісної сировини, дотримання умов її зберігання, а також зберігання готових продуктів та страв, мають величезне значення в попередженні можливого виникнення спалаху кишкових інфекцій.

Особливо важливо це враховувати під час проведення будь-яких масових заходів в домашніх умовах, де відсутня достатня кількість холодильників для належного зберігання великої кількості сировини, продуктів, а також плит для приготування страв. Додатковою загрозою є використання лабораторно неперевіреного тваринного м'яса та м'яса птиці, курячих та качиних яєць, які можуть бути отримані від хворих тварин, а також залучення до приготування страв та обслуговування запрошених гігієнічно та професійно непідготовлених родичів, знайомих, сусідів, без медичних оглядів, особових медичних книжок, які самі можуть бути носіями та розповсюджувачами різноманітних кишкових інфекцій.

Тому,  з метою запобігання виникнення харчових отруєнь та кишкових  захворювань Коломийське районне управління Держпродспоживслужби пропонує:

1. Утриматись від масових святкувань та приготування страв в домашніх умовах, де відсутня необхідна кількість технологічного, холодильного обладнання та професійно підготовлених кухарів.

2. Проведення масових заходів проводити на об'єктах громадського харчування з достатньою кількістю посадочних місць,забезпечених виробничими приміщеннями, технологічним, холодильним устаткуванням, професійно підготовленими  працівниками, миючими  дезінфікуючими засобами.

3. Не використовувати для приготування страв сире м'ясо тварин, птиці, курячих та качиних яєць, сметани та страв, виготовлених в домашніх умовах, які не пройшли відповідних лабораторних досліджень на наявність збудників хвороб.

4. Категорично відмовитись від допомоги в приготуванні страв та обслуговуванні запрошених та гостей, осіб без необхідної професійної підготовки, які не пройшли гігієнічного навчання, медичний огляд та не мають особових медичних книжок.

5. Закупку сировини та продуктів для виготовлення страв, проводити в магазинах та на ринках при наявності на продукцію документів, що засвідчують їх безпечність та якість (висновки державної санітарно-епідеміологічної експертизи, сертифікати відповідності, ветеринарні свідоцтва, декларації виробника).

 6. Не купувати харчові продукти  на стихійних ринках, невстановлених  місцях,  проїжджих частинах вулиць.

7. Утриматись від замовлення чи приготування м'ясних та рибних фаршированих  страв, холодців, заливних, паштетів та інших страв, які заправлені  сметаною, тортів та тістечок з кремом, особливо в теплий період року.

8. Не допускати зберігання сировини, готової продукції, страв без дотримання необхідної температури та без наявності достатньої кількості холодильного обладнання.

9. Не допускати сумісне зберігання сировини (м'яса сирого, яєць, овочів) готової продукції та страв в одному холодильнику.

10. Для миття сировини, приготування страв використовувати проточну питну воду гарантованої якості.

11. Дотримуватись правил особистої гігієни.

**Для того, щоб мати повноцінне здоров'я, слід пам'ятати, що завтра починається сьогодні, і піклуватися про нього потрібно постійно.**

*Головний спеціаліст Коломийського районного управління Держпродспоживслужби Олександра Квік*