****

**Дотримуйтесь  заходів профілактики харчових отруєнь в побуті.**

 Всім відомо, що харчування - це найважливіший соціальний фактор, що визначає здоров'я населення. Повноцінне і здорове харчування позитивно позначається на працездатності людини, його фізичної активності, зміцнюючи здоров'я і визначаючи тривалість життя. Однак, продукти харчування при певних умовах можуть стати причиною різних кишкових інфекцій і харчових отруєнь. Щоб їжа була безпечною, вона повинна відповідати діючим  правилам безпеки і гігієнічним нормативам за смаком, запахом,  санітарно-хімічними та мікробіологічними показниками. Якщо  не дотримуватись елементарних правил гігієни при зберіганні і приготуванні харчових продуктів, то можуть виникнути отруєння. Джерела харчових отруєнь різноманітні: бактеріальні (хвороботворні мікроорганізми) і небактеріальні (токсичні хімічні сполуки, отруйні рослини, гриби  та ін.).

Хвороботворні мікроби можуть потрапити в їжу від хворої тварини, від хворої людини і від носія інфекційних захворювань, з брудних рук людини і брудної тари, технологічного обладнання та ін. Нерідко їх заносять мухи, гризуни.

При сприятливих умовах в їжі (достатньої вологості, температури) мікроби швидко розмножуються і виділяють отруйні речовини - токсини. Бактеріальні харчові отруєння зазвичай мають раптовий початок, гострий перебіг і пов'язані з вживанням якогось одного харчового продукту, з тим чи іншим шкідливим джерелом. Клінічно вони носять характер гострих гастроентеритів (блювання, пронос, підвищена температура), але в ряді випадків виявляються і без кишкових симптомів (наприклад, ботулізм).

Найбільш часто реєструються кишкові інфекції, викликані сальмонелами і харчові отруєння, викликані токсином стафілокока.

Для профілактики харчових отруєнь в домашніх умовах необхідно:

1.  Дотримуватися правил особистої гігієни;

2.  Утримувати в чистоті кухню, обладнання та інвентар;

3. Використовувати в їжу продукти, придбані тільки в стаціонарних торгових місцях і         підприємствах громадського харчування;

4.   Мати окреме обладнання та ножі для готових і сирих продуктів;

5.   Забезпечувати захист продуктів від комах за допомогою сіток на вікнах;

6.   При зберіганні продуктів в домашніх умовах дотримуватись температурного режиму: зберігати продукти при температурі + 6 ° С або нижче -  варені вироби і сирі продукти на різних полицях холодильника.

7.  Овочі, фрукти, ягоди ретельно промивати проточною водою;

8.  Проводити достатню теплову обробку продуктів;

9. Дотримуватися термінів зберігання продуктів харчування, звертати увагу на маркування продукції,

10. Дотримуватись гігієнічних  вимог при приготуванні домашніх консервів з овочів, фруктів.

Харчові отруєння можуть бути не тільки неприємними і болючими, але і нести небезпеку для здоров'я і життя. Не піддавайте ризику своє здоров'я і здоров'я вашої сім'ї, уважно ставтеся до вибору продуктів харчування. Тоді прийом їжі буде викликати тільки задоволення, а свята - радість і веселощі.

**Лікар загальної гігієни відділення**

**організації сан. гіг. досліджень Козовий В.С.**