

## **Рекомендации по питанию, по питьевому режиму, по купанию, по отдыху на природе в условиях жаркой погоды**

Летний период характеризуется сезонным подъемом заболеваемости острыми кишечными инфекциями. В условиях теплой погоды создаются благоприятные условия для жизнедеятельности микроорганизмов, происходит активизации путей и факторов передачи инфекций. Кишечным инфекциям подвержены люди любых возрастов; чаще в числе заболевших оказываются дети.

Кишечная инфекция – это группа заболеваний, при которых главными симптомами являются повышение температуры тела, признаки интоксикации и нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта. Передаются микроорганизмы, вызывающие эти болезни, в основном через грязные руки.

Соблюдение личной гигиены, тщательное мытье рук мылом перед едой и после посещения туалета являются главной профилактической мерой заболеваний, вызываемых группой кишечной палочки.

Перед выездом на природу рекомендуем приобретать мясо и другие продукты в организациях торговли, при наличии документов, подтверждающих их происхождение, качество и безопасность. Не рекомендуется брать с собой на пикник молочные продукты, копченые мясные изделия, яйца и кондитерские изделия с кремом, т.к. все они являются крайне благоприятной средой для размножения болезнетворных бактерий. Не готовьте на природе салаты с добавлением майонеза, лучше отдать предпочтение свежим овощам и зелени.

При приготовлении мяса на огне желательно использовать нежирное мясо. Лучше всего в этих целях использовать мясо птицы или рыбу. Для жарки следует использовать готовый древесный уголь и металлические шампуры, а для еды - одноразовую посуду и столовые приборы. Шашлык необходимо жарить непосредственно перед употреблением. Свежие овощи перед употреблением следует тщательно мыть и обдавать кипятком. Употребляйте для питья только кипяченую или бутилированную воду.

Категорически запрещается употребление воды из открытых водоемов в питьевых целях. Купайтесь только в установленных для этих целей местах. При купании в водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот.

Соблюдение этих простых правил поможет Вам избежать многих проблем со здоровьем, уберечься от пищевых отравлений и заболеваний кишечными

инфекциями, связанных с несоблюдением личной гигиены и употреблением в пищу некачественной пищевой продукции.

При возникновении симптомов заболевания кишечной инфекции (повышение температуры тела, тошнота, рвота, расстройство стула, диарея, боль в животе) необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!

Наиболее тяжелым токсикоинфекционным заболеванием, развивающимся в результате попадания в организм некачественных пищевых продуктов, является ботулизм. Возбудители ботулизма широко распространены в природе. Источником инфекции может быть мясо животных, рыбы, консервы домашнего приготовления, копченые, вяленые мясные и рыбные изделия, невымытые овощи, фрукты, ягоды.

В вопросах профилактики ботулизма основным является чистота сырья. Поэтому чем тщательнее вымыты овощи перед употреблением или консервированием и чем тщательнее промыта рыба перед посолом, тем меньше вероятность попадания в продукт возбудителя ботулизма.

При домашнем консервировании, особенно овощей, содержащих мало природной кислоты, необходимо добавлять по рецептуре уксусную, лимонную кислоты, т.к. возбудитель ботулизма не любит кислую среду. Лучше всего засолку и маринование производить в емкостях со свободным доступом воздуха в связи с тем, что образование токсина ботулизма происходит в анаэробных условиях (т. е. при отсутствии кислорода).

Стерилизацию консервированных продуктов производить при температуре 80 градусов в течение 15-30 минут. Важно хорошо простерилизовать банки и крышки непосредственно перед закладкой в них продуктов. Малейшее вздутие крышки - причина для категорического отказа от употребления в пищу содержимого данной банки. В связи с тем, что токсин разрушается при кипячении, в качестве профилактических мер рекомендуется повторная термическая обработка (15-20 мин.) только что открытых заготовленных банок перед их употреблением. Хранить консервированные продукты нужно при температуре ниже +14°C, т. к. выработка токсина в таких условиях прекращается. Также нужно категорически исключить приобретение изготовленных в домашних условиях консервов, вяленой, копченой, соленой рыбы и других продуктов питания в местах незаконной торговли у частных лиц.