# Пищевых отравлений можно избежать!

**Пищевые отравления в быту часто связаны с незнанием мер их профилактики, а также легкомысленным отношением к возможным последствиям.**

Наиболее тяжелыми пищевыми токсикоинфекциями являются **ботулизм и отравления грибами**, которые в основном возникают от консервов домашнего приготовления. К сожалению, аппетитные грибочки, огурчики, да и вообще любые «закатанные» в банку овощи, фрукты и особенно овощные салаты, грибы могут стать причиной тяжелого отравления. Ботулизмом можно заболеть и от употребления рыбы вяленой и соленой в домашних условиях. В плотных слоях мышечной ткани рыбы, в домашних консервах без должной обработки, при отсутствии кислорода споры клостридий ботулизма прорастают и начинают вырабатывать **ботулотоксин, который в 375 раз сильнее яда гремучей змеи.**

Причиной пищевых отравлений в быту могут явиться и другие патогенные и условно-патогенные микроорганизмы. **Стафилококковые пищевые интоксикации** – это острые заболевания, возникающие при употреблении пищевых продуктов, содержащих энтеротоксин стафилококков. Развитие стафилококка происходит, как в продуктах богатых белками (молоко, мясо и продукты их переработки), так и в продуктах с преобладанием углеводов (салаты, винегреты, картофельное пюре, кремовые кондитерские изделия).

Чем выше температура окружающей среды, тем меньше нужно времени для накопления энтеротоксина. Если блюда после приготовления остаются какое-то время при комнатной температуре (особенно салаты, кремовые изделия), то в них создаются условия для размножения стафилококков и выработки токсина. Для стафилококковых интоксикаций характерны короткий инкубационный период (2-3 часа), резкие схваткообразные боли в верхней части живота, понос, рвота.

Источником обсеменения продуктов и готовых блюд стафилококками являются **лица, страдающие гнойничковыми заболеваниями кожных покровов** (пиодермии, панарициии), больные ангинами, кариозными поражениями зубов и др. Источником обсеменения могут явиться **животные** (коровы, козы, овцы) **больные маститом, дерматитом** и другими поражениями кожных покровов вымени.

Нередко по типу пищевой токсикоинфекции протекает **сальмонеллез** при массивном обсеменении продукции возбудителем. Основным источником **сальмонеллезной инфекции** являются сельскохозяйственные животные: домашняя и дикая птица, их яйца, рыба, раки и др.

Заболевание чаще всего связано с употреблением мяса птицы, субпродуктов, сырых яиц и приготовленных из них кулинарных изделий и **блюд не подвергшихся правильной термической обработке** (кремов, картофельного пюре, приготовленных с добавлением сырых яиц).

Первые симптомы сальмонеллезной токсикоинфекции появляются через 5-20 часов, остро, с повышением температуры тела до 38-40$^0$ С, болей в животе, тошноты, рвоты. Жидкий стул приобретает зеленоватую окраску, может содержать примесь слизи и крови.

Часто встречается **стертая форма заболевания**. При этом симптомы интоксикации отсутствуют, а стул просто жидкий или кашицеобразный. Если заболевание такой формой не распознано, больной не обращается к врачу и не лечится, то **болезнь может приобрести хроническое течение. Длительное бактерионосительство очень опасно для окружающих, особенно для детей.** Дети заражаются в основном от

взрослых и при этом большую роль имеет контактно- бытовой путь заражения, а также инфицированные продукты детского питания.

**Чтобы избежать пищевых отравлений необходимо внимательно выполнять следующие требования:**

*** Не экспериментируйте в засолке и вялении рыбы, грибов – это очень опасно!**

* Строго **соблюдайте условия и температурный режим хранения**, как сырых продуктов, так и готовых блюд.

* **Не заправляйте** майонезом или растительным маслом весь **заготовленный салат, добавляйте на стол из холодильника его частями,** старайтесь, чтобы он длительное время не стоял на столе.

* **Не покупайте опасные и особо скоропортящиеся продукты домашнего приготовления** у случайных лиц в местах несанкционированной торговли, в том числе продукты животноводства (мясо, яйца) без ветеринарного освидетельствования.

* **Соблюдайте определенный порядок при приготовлении пищи:** обработку сырых и готовых продуктов проводите различным инвентарем, после каждой операции тщательно мойте посуду, инвентарь и руки;

* **Подвергайте пищевые продукты достаточной термической обработке,** отдавая предпочтение таким способам, как варка, тушение;

* **Своевременно лечите гнойничковые заболевания кожных покровов**, коньюнктивиты, ангины, заболевания верхних дыхательных путей, кариозные поражения зубов.

*** Не занимайтесь самолечением, немедленно обращайтесь за медицинской помощью при появлении признаков пищевого отравления.**

*** Соблюдайте правила личной гигиены, прививайте знания основных правил личной гигиены детям, это поможет защитить здоровье Ваших детей.**

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Ростовской области» в городе Ростове-на-Дону