**10 правил профилактики пищевых отравлений**

*Профилактика пищевых отравлений* – это комплекс мер, которые необходимо выполнять человеку на протяжении всей жизни, постоянно.

Каждый из нас хоть раз в жизни переживал симптомы, похожие на пищевое отравление: у кого-то выздоровление занимало несколько часов, а другие проводили недели в больницах.

В среднем один из пяти случаев диареи вызван употреблением недоброкачественной пищи.

Хотя не всегда возможно предупредить употребление контаминированной пищи, существует целый ряд мероприятий, которые помогут снизить риск, возникновения кишечных инфекций:

**1**. Не употребляйте непастеризованное (некипяченое) цельное молоко или продукты, его содержащие или приготовленные из него.

**2**. Тщательно мойте фрукты и овощи перед употреблением чистой проточной водой.

**3**. Следите, чтобы температура в холодильнике была не выше 4,4С, а в морозильной камере — не выше -18С.

**4**. Не храните долго в холодильнике, готовую к употреблению пищу и продукты, которые быстро портятся, чтобы предупредить размножение колоний микроорганизмов.

**5**. Избегайте перекрестной контаминации — держите сырое мясо, птицу и рыбу отдельно от других продуктов.

**6**. Мойте руки, ножи и разделочные доски после обработки сырого мяса, рыбы или птицы.

**7**. Тщательно прожаривайте и проваривайте животную пищу, чтобы достичь безопасной температуры внутри продукта: говядина — 71С, курица — 77С, индейка — 82С, свинина — 71С.

**8.** Готовьте до полной готовности морепродукты и моллюсков, чтобы минимизировать риск отравления. Употребление в пищу сырой рыбы (например, суши) повышает риск возникновения гельминтозов (в дополнение к риску инфицирования микроорганизмами, попавшими на продукт при приготовлении). Замораживание убивает некоторые, но не все виды микроорганизмов.

**9**. Следите, чтобы яйца были доваренные; употребляйте в пищу только сваренные «вкрутую».

**10**. Не забывайте быстро класть продукты в холодильник. Не оставляйте их при комнатной температуре более чем на 2 часа (если температура воздуха в помещении более 32С).

Помощник врача-гигиениста Толстик А.П.