ЛЕТНИЙ ПЕРИОД: ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ И ПЕРЕГРЕВА В ЖАРКУЮ ПОГОДУ

В летний период повышается температура воздуха и воды в открытых водоемах, что создает оптимальные условия для накопления возбудителей кишечных инфекций и возрастания вероятности возникновения пищевых отравлений.

ГУ «Шарковщинский районный ЦГЭ» напоминает: чтобы предохранить себя и детей от заболевания необходимо:

* соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;
* перед употреблением мыть овощи, фрукты, ягоды, а для детей младшего возраста использовать кипяченую или бутилированную воду;
* хранить продукты в местах, защищенных от насекомых, грызунов, домашних животных;
* использовать при транспортировке и хранении продуктов питания чистую упаковку, для скоропортящихся пищевых продуктов – сумку-холодильник либо хладагенты;
* не приобретать продукты питания у случайных лиц и (или) в местах несанкционированной торговли;
* соблюдать срок годности и условия хранения продуктов, в том числе после вскрытия их упаковки;
* не покупать замороженные продукты в деформированной упаковке со слипшимся содержимым;
* воздержаться от покупки выпечки с мясной и другими начинками, пирожных и т.д., если для их хранения не используется холодильное оборудование;
* при приготовлении пищи в домашних условиях мыть руки перед началом приготовления и после контакта с сырой продукцией, использовать отдельные разделочные доски и ножи - для «сырого» и «готового». Приготовленные блюда, предназначенные для временного хранения, необходимо максимально быстро охладить и убрать в холодильник.

Не давайте детям и не употребляйте сами некипяченое разливное молоко, сырые яйца, для питья используйте бутилированную воду или кипяченую воду, для приготовления пищи свежие, не испорченные продукты.

На отдыхе не употребляйте воду из случайных источников для питья и бытовых целей.

При посещении зарубежных государств ограничьте употребление продуктов, не свойственных Вашему рациону.

**При посещении водоемов рекомендуем придерживаться следующих правил:**

* купаться в специально оборудованных зонах рекреации (пляжах), подальше от мест гнездования водоплавающих птиц и скопления моллюсков;
* при купании не заглатывать воду;
* по возможности выбирать для купания участки глубиной более 1 метра, не задерживаться на мелководье;
* после посещения водоема принять душ.

Оптимальное время для загара — с 8 до 11 утра и с 16 до 19 часов вечера. В целях профилактики теплового удара и солнечных ожогов избегайте физической активности и загара с 11 до 16 часов, под прямыми лучами солнца.

В жаркую погоду не забывайте проветривать помещения.

Надевайте одежду из натуральных тканей, пользуйтесь головными уборами, солнцезащитными очками и зонтиками.

Соблюдайте питьевой режим, используя обычную питьевую воду.

При первых симптомах перегревания (влажная покрасневшая кожа, слабость, вялость, сонливость, головная боль, жажда, учащение пульса и дыхания, тошнота) и признаков пищевого отравления (боли в животе, рвота, диарея) следует немедленно обратиться к врачу.

Соблюдение этих простых правил поможет Вам предохранить себя и Ваших близких от неблагоприятных последствий жаркой погоды и не испортить летнее настроение.

*Подготовила инструктор-валеолог ГУ «Шарковщинский районный ЦГЭ» по данным ГУ «Республиканский ЦГЭ и ОЗ»*