

## Избегаем пищевых отравлений



В летний период создаются наиболее благоприятные условия для сохранения и размножения болезнетворных бактерий в окружающей среде. Поэтому даже привычные продукты питания летом представляют большую опасность, чем в любое другое время

года.

Прежде всего, это продукты с небольшим сроком годности и требующие хранения в холодильнике: свежая рыба, мясо, колбасные изделия, молоко и молочные продукты, кулинарные изделия (салаты и холодные закуски) и др. Нарушение условий хранения продукции намного увеличивает опасность отравления, тогда как соблюдение холодового режима задерживает размножение микробов.

Первые симптомы уже появляются через 20 минут после еды. Это тошнота, рвота, диарея, боли в животе, повышение температуры тела, озноб. Однако не все они могут присутствовать – все зависит от тяжести отравления и от его причины.

Приучите ребенка мыть руки перед каждым приемом пищи или хотя бы тщательно вытирать их влажными салфетками. Не употребляйте на жаре скоропортящиеся продукты, особенно мясо, которое может превратиться в яд уже после 20 минут нахождения на солнце.

Старайтесь больше употреблять овощи, фрукты и ягоды. Мойте их тщательно, перед тем как употребить в пищу. Старайтесь не приобретать фрукты, которым еще по сезону не должны продаваться. Как правило, это продукты, выращенные с большим добавлением химических веществ, стимулирующих рост, они очень опасны для здоровья и могут вызвать сильное отравление. В аптечке всегда держите средства лечения отравлений.

Будьте внимательны к себе и своему здоровью! Помните, что лето - прекрасная пора для отдыха и этот отдых не должен быть омрачен пищевыми отравлениями. Будьте здоровы!