**Пищевые отравления в летний период и их профилактика**

Лето не только дарит нам солнечный свет и натуральные витамины, но и опасности в виде отравлений, которые провоцируют многочисленные вредные бактерии. Они комфортно размножаются и чувствуют себя при повышенной температуре воздуха. Вот почему в летний период особенно важна профилактика отравлений.  
Летом традиционно увеличивается объем использования в питании продуктов питания без термической обработки (овощи, фрукты, зелень), расширяется сеть уличной торговли скоропортящимися продуктами. Кроме того, ряд заболеваний, имеющих признаки кишечной инфекции, может быть вызван купанием в открытых водоемах. К кишечным инфекциям относятся дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф, паратифы А и Б, холера, гастроэнтерит, пищевые токсикоинфекции, вирусный гепатит А, вирусные кишечные инфекции (аденовирус, ротавирус, норовирус).

Основными проявлениями заболевания кишечными инфекциями, на которые следует обращать внимание, являются: слабость, вялость, плохой аппетит, диарея, рвота, боли в животе, повышение температуры и появление озноба. При острых кишечных инфекциях вирусной этиологии наряду с поражениями кишечника отмечаются изменения со стороны верхних дыхательных путей.

В передаче возбудителей могут участвовать несколько основных факторов: вода, пищевые продукты, почва, предметы обихода, живые переносчики (например, насекомые) и т.д. В пищевых продуктах возбудители кишечных инфекций не только сохраняются, но и активно размножаются, не меняя при этом внешнего вида и вкуса продукта. Но при действии высокой температуры, например при кипячении, возбудители кишечных инфекций погибают. Источником заражения кишечными инфекциями является человек – больной или бактерионоситель (практически здоровый человек, в организме которого находятся возбудители кишечных инфекций). Восприимчивость людей к кишечным инфекциям довольно высокая. Особенно подвержены им дети.

Кроме того, причинами пищевых отравлений и инфекционных болезней, передающихся с пищей, являются нарушения технологии приготовления блюд, их неправильное хранение, несоблюдение правил личной гигиены как производителями продовольственного сырья и продуктов питания, так и потребителями в быту. Большую опасность представляют собой кремово- кондитерские изделия, салаты, винегреты, молоко, масло, другие пищевые продукты (особенно те, которые не подлежат термической обработке).

**Профилактика кишечных инфекций включает простые правила гигиены:**  
— обязательное тщательное мытье рук с мылом перед приготовлением, приемом пищи и после посещения туалета;  
— употребление кипяченной, бутилированной воды для питья, или из питьевого фонтанчика с системой доочистки водопроводной воды;  
— употребление овощей и фруктов, в том числе цитрусовых и бананов только после мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком;  
— употребление разливного молока только после кипячения;  
— употребление творога, приготовленного из сырого молока, или развесного творога только в виде блюд с термической обработкой;  
— хранение пищевых продуктов в чистой закрывающейся посуде;  
— хранение скоропортящихся продуктов в холодильниках в пределах допустимых сроков хранения;  
— соблюдение правил гигиены в квартире (доме), частое проветривание, ежедневное проведение влажной уборки;  
— купание в открытых водоемах в летний период года в специально отведенных местах;

— размещение в холодильнике продуктов питания с условием товарного соседства: готовые блюда и полуфабрикаты высокой степени готовности — на верхних полках, сырье — на нижних полках.  
— если вы чувствуете себя нездоровым (особенно при наличии расстройства стула, тошноты, боли в животе) ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей;  
— не используйте при выезде на отдых, отправке детей на экскурсию или в длительную поездку скоропортящиеся продукты питания.

**Помните! Несвоевременное обращение за медицинской помощью может отрицательно сказаться на здоровье и привести к заражению окружающих.**