**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЯХ**



*Все пищевые отравления можно разделить на две группы:* *неинфекционные и инфекционные.* В первую войдут те, что вызваны токсичными веществами, ядами, содержащимися, скажем, в лекарствах или несъедобных грибах. Во вторую — спровоцированные вирусами, инфекциями и простейшими микроорганизмами.

**Факторы, способствующие отравлению**

* *Употребление в пищу немытых овощей и фруктов.*
* *Нарушение сроков и условий хранения продуктов питания.*
* *Недостаточная по времени термическая обработка продуктов.*

*В летний период высокая температура воздуха способствует порче продуктов и, как следствие, распространению микробов, которые вызывают отравления. Наиболее опасными в этом плане продуктами являются:*

* *многокомпонентные салаты, в особенности заправленные майонезом;*
* *кондитерские изделия, в которых присутствует крем;*
* *мясо и колбасные изделия;*
* *рыба и морепродукты;*
* *молоко и молочные продукты*

**Симптомы пищевого отравления:**

* *тошнота, рвота,*
* *отсутствие аппетита,*
* *повышенная температура,*
* *слабость, жидкий стул,*
* *головная боль*



**Что делать при отравлении?**

Чем резче и ярче проявляются симптомы отравления, тем больше болезнетворных бактерий попало в организм больного и тем скорее нужно оказать медицинскую помощь.

До прихода врача нужно сосредоточить лечение на двух важных моментах:

* *снизить интоксикацию (отравление) организма вредными веществами;*
* *избежать обезвоживания.*

Для снижения интоксикации первым делом следует промыть желудок, выпив одномоментно как можно больше воды (до 1 литра) вызвать рвоту. Абсолютно необязательно при этом добавлять в воду марганцовку, достаточно чистой воды комнатной температуры. После опорожнения желудка у больного может наступить некоторое облегчение. Принять активированный уголь уже после очищения желудка.

Не допустить обезвоживания и с этой целью употребить большое количество жидкости (не менее 2 литров) небольшими глотками, комнатной температуры.

**Срочно вызвать скорую помощь по 103!**



**При отравлениях категорически не следует:**

* *принимать пищу. Попадание любой пищи в желудок не позволит организму сосредоточиться на борьбе с инфекцией и даст новую пищу болезнетворным бактериям, которые еще не покинули ваш организм;*
* *принимать крепительные средства (наличие диареи помогает вывести вредоносные отравляющие вещества из организма);*
* *принимать антибиотики. Неизвестно, что именно за бактерия вызвала ваше отравление. Гораздо больше пользы принесут специальные противомикробные средства*

**Чтобы избежать пищевых отравлений, нужно:**

1. ***Мыть руки перед едой.***
2. ***Не приобретать продукты в местах несанкционированной торговли.***
3. ***Не покупать еду с истекшим сроком годности****.*
4. ***Обязательно соблюдать условия хранения пищевых продуктов: температуру, световой режим, влажность и т.п.***
5. ***Не допускать совместного хранения сырой и готовой продукции.***
6. ***Обязательно проводить длительную температурную обработку пищи. Помните: многие микроорганизмы и их токсины погибают при высокой температуре.***
7. ***Тщательно мойте продукты, которые употребляются без последующей термической обработки: овощи, фрукты, зелень*.**
8. ***Скоропортящиеся блюда и салаты не хранить при комнатной температуре более 2-х часов.***
9. ***Салаты заправлять майонезом непосредственно перед употреблением.***
10. ***Нельзя смешивать свежие и оставшиеся со вчерашнего дня продукты.***
11. ***Ни при каких условиях не употреблять в пищу незнакомые грибы – только известные и только после двукратной термической обработки.***
12. ***При покупке продуктов в вакуумной упаковке обратить внимание на ее целостность.***



**Не забывайте об элементарных гигиенических правилах, и вам не придется применять на практике знания о борьбе с летними отравлениями!**