ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ ПИЩЕВОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ В ТУРИСТИЧЕСКИЙ СЕЗОН

Летний туристический сезон уже в разгаре и следует напомнить несколько основных правил по обеспечению безопасности продуктов питания, употребляемых во время туристических поездок.

1. **Поддерживайте чистоту.** Всегда мойте руки, прежде чем брать продукты и употреблять их. При посещении рынков пищевых продуктов, будьте осторожны, когда трогаете сырые пищевые продукты, мойте руки после того, как вы коснулись этих продуктов.
2. **Отделяйте сырые продукты от приготовленных.** Сырые продукты питания могут содержать опасные микроорганизмы, которые в результате прямого контакта могут заразить приготовленные продукты. Блюда, содержащие сырые или недоваренные яйца, в виде приготовленных соусов и десертов, могут быть опасными. Избегайте потребления каких-либо не прожаренных или не проваренных продуктов, за исключением фруктов и овощей, которые можно почистить.
3. **Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты питания.** Всегда старайтесь, чтобы ваши продукты питания были хорошо прожарены или проварены (то есть везде достигалась температура 70 ⁰С) и хранились они в горячем виде. Особенно избегайте потребления сырых морских продуктов, мяса птицы, которое еще красное или его сок розовый, и изделий из рубленого мяса (котлета, кебаб, шницель, зразы и т.д.), которые плохо прожарены.
4. **Храните продукты при безопасной температуре.** Хранение приготовленных продуктов питания при комнатной температуре в течение нескольких часов является риском заболевания пищевого происхождения. Не берите эти продукты в буфетах, на рынках, в ресторанах и у уличных торговцев, если они не хранятся в горячем, охлажденном или замороженном виде. Помните, что при температуре ниже 5⁰С и выше 60⁰С рост микроорганизмов замедляется или прекращается.
5. **Используйте безопасную воду и безопасные пищевые продукты.** Чистите все фрукты и овощи, если употребляете их в сыром виде. Избегайте употребления их с поврежденной кожурой, так как токсичные химические вещества могут накапливаться в поврежденных и испорченных продуктах питания. Овощи с зелеными листьями могут содержать опасные микроорганизмы, которые трудно удалить. Если есть сомнение в отношении гигиенического состояния таких салатов, избегайте их потребления. Если имеется бутылочная вода, то она является более безопасной питьевой водой. В случае, если безопасность питьевой воды вызывает сомнение, то хорошо прокипятите ее. Если кипячение невозможно, то используете фильтры или дезинфицирующие вещества для обеззараживания воды.

Зуева В.И. врач по общей гигиене Серовского филиала «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»