

МВС УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА УСТАНОВА «ТЕРИТОРІАЛЬНЕ МЕДИЧНЕ
ОБ'ЄДНАННЯ МІНІСТЕРСТВА ВНУТРІШНІХ СПРАВ
УКРАЇНИ ПО ДОНЕЦЬКІЙ ОБЛАСТІ»
Центр превентивної медицини

Профілактика харчових отруєнь під час воєнного стану

Харчові отруєння – захворювання, що виникають при вживанні продуктів, в яких відбулося розмноження патогенних або умовно патогенних мікроорганізмів чи накопичення токсинів мікробного або немікробного походження. Небезпечними можуть бути будь-які продукти харчування. Найчастіше небезпеку становлять сирі продукти тваринного походження, особливо сирі або без належної термічної обробки м'ясо, риба, яйця, молочні продукти. Також небезпечними можуть бути немиті фрукти та овочі.

Харчові отруєння мікробного походження поділяються на дві групи: токсикоінфекції та бактеріальні токсикози.

Токсикоінфекції – це отруєння, викликані мікробами, які розмножилися на продукті. До них належать отруєння, викликані бактеріями з групи сальмонел, кишкової палички та палички протей.

Бактеріальні токсикози – це отруєння, викликані отрутою, яку мікроби виділили у продукті. До них належать ботулізм та стафілококові токсикози.

Симптоми харчового отруєння можуть бути як легкими, так і дуже серйозними, і можуть з'явитися вже через кілька годин або через кілька днів. Найбільш поширеними симптомами є: біль у шлунку, спазми шлунку, нудота, блювання, діарея, підвищення температури.

Перша допомога при отруєнні

Необхідно видалити зі шлунку їжу, що отруєє організм (промити шлунок слабким розчином теплої води та харчової соди). Після цього слід прийняти активоване вугілля (сорбенти). Також потрібно пити багато рідини, щоб запобігти зневодненню організму.

Якщо виникли серйозні симптоми – пронос з домішками крові, температура вище 38,5°C, часте блювання, діарея, ознаки зневоднення, запаморочення – негайно зверніться по медичну допомогу.

Рекомендуємо дотримуватися простих порад як уникнути харчові отруєння та харчові токсикоінфекції:

– залучати до роботи по транспортуванню, розвантаженню продуктів харчування осіб, які обізнані щодо поводження з харчовими продуктами та здоровий персонал (за відсутності підвищеної температури, кашлю, без ознак

діареї, нежиті, відсутності ознак гнійничкових захворювань на шкірі, відкритих ран);

- дотримуватися обов'язкової гігієни рук осіб, що контактують з харчовими продуктами;

- сировину та готові харчові продукти зберігати та транспортувати окремо;

- перевіряти термін придатності харчових продуктів та дотримуватися умови їх зберігання;

- оцінювати цілісність і герметичність пакування харчових продуктів та строки їх придатності. При огляді консервованих продуктів (плодоовочевих, м'ясних та рибних консервів) оцінити чи є негерметичні або браковані банки, які мають дефекти, бомбаж (здуття та деформація донець та кришок банок) та не допустити їх наступне зберігання та використання ;

- сирі харчові продукти (риба, м'ясо тощо) піддавати термічній обробці (смаження, варіння або тушкування);

- продукти, які швидко псуються, – оцінити їх зовнішній вигляд, колір, запах та смак;

- зберігати харчові продукти з дотриманням температурних режимів – за можливості;

- дотримуватися гігієнічних вимог та технології приготування їжі.

- приготовлені страви бажано вживати відразу, а у разі повторного споживання вони мають проходити вторинну термічну обробку. Зберігання виготовленої страви без холоду не повинно перевищувати 2-х годин.