

На виконання вимог Міністерства охорони здоров'я України та з метою попередження харчових отруєнь ДУ «Черкаський обласний лабораторний центр Міністерства охорони здоров’я України» рекомендує дотримуватись основних правил:

- не купувати на ринках, тим більше на стихійних, готових страв, виготовлених в домашніх умовах (тістечка, торти, м’ясні вироби та будь-які консервовані продукти), сире м’ясо та свіжу рибу, які не пройшли ветеринарно-санітарну експертизу;

- при купівлі харчових продуктів та напоїв у торгівельній мережі обов’язково звертати увагу на терміни та умови зберігання продуктів. Споживач має право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку реалізованої продукції, в разі їх відсутності – краще відмовитись від купівлі продукту харчування;

- не допускати споживання харчових продуктів та напоїв, у яких закінчився термін зберігання, або при сумніві щодо їх доброякісності;

- не вживати «самоквасу», приготовленого з сирого молока;

- при виїзді на природу та здійсненні подорожі не рекомендується брати в дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, які потребують охолодженого зберігання);

- окремо зберігати сирі та готові продукти;

- виключати приготування багатокомпонентних страв, що не мають достатньої термічної обробки (паштети, салати, заправлені майонезом, тощо);

- не готувати страви із запасом. Приготовлені страви бажано споживати відразу, а у випадку їх повторного споживання - піддавати повторній термічній обробці; зберігання виготовленої страви без холоду не повинно перевищувати 2-х годин;

- не допускати використання води для пиття та приготування їжі із невідомих джерел, для пиття та приготування їжі використовуйте воду лише з централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану;

- при споживанні овочів, фруктів їх необхідно добре промити питною водою, а при споживанні дітьми бажано ошпарити окропом;

- зберігати їжу захищеною від комах, гризунів та інших тварин. Для надійного захисту продуктів зберігайте їх у щільно закритих банках (контейнерах);

- ретельно мити руки з милом перед приготуванням їжі та перед її вживанням, після користування громадським транспортом, після відвідування туалету тощо, дотримуватися правил особистої гігієни.

При появі перших ознак кишкового захворювання необхідно терміново звернутись до найближчої лікувальної установи або викликати «швидку» допомогу. Не рекомендовано займатись самолікуванням.

Використання цих нескладних правил та порад допоможе вам уникнути можливих

харчових отруєнь, гострих кишкових інфекцій та зберегти Ваше здоров’я та здоров’я Ваших близьких!

Будьте завжди здорові!