**Профилактика пищевых отравлений и ботулизма в новогодние праздники.**

 Новогодний стол — это по определению ломящийся от угощений стол. Причем на нем стоит вперемешку все, что только возможно. Нарезки из овощей соседствуют с мясными и сырными, салаты под майонезом и холодец - с горячими жирными блюдами и т. д. И тут совсем нельзя угадать, что из этих продуктов может «выстрелить».

 В преддверии новогодних праздников, которые сопровождаются массовым отдыхом и употреблением большого количества продуктов питания за праздничным столом, не стоит забывать о риске пищевых отравлений и побеспокоиться о профилактике пищевых отравлений. Массовые отравления в январские праздники часто происходят по причине того, что людям жалко выбрасывать оставшиеся с Нового года блюда, и они потребляют их на протяжении нескольких дней. Лучше для новогодней ночи приготовить столько еды, сколько можно реализовать за два-три дня.

 Итак, какие блюда вызывают отравления чаще всего? Чаще всего инфицированными оказываются морепродукты, яйца, мясо, молоко и молочные продукты (в том числе сметана и майонез, которыми заправляют всеми любимый оливье), кондитерские изделия и т. д. В отдельных случаях опасность могут представлять токсичные грибы, домашние консервы, загрязненная вода, сырые овощи и фрукты. Поэтому использовать их надо очень аккуратно, изучая сроки годности, внешний вид товара. Если есть хоть малейшее подозрение на то, что товар может быть подпорчен, брать его не стоит.

**Мясо и птица-** Вспышки сальмонеллеза, связанные с мясом птицы, остались в прошлом, но птица все равно остается "чемпионом" среди потенциально опасных продуктов. Сырые тушки птицы очень часто оказываются заражены сальмонеллами. Помимо этого, частым спутником сырого мяса оказываются кампилобактерии, клостридии, кишечная палочка, иерсинии и другие бактерии. Кстати, мытье сырого мяса проточной водой не предотвратит заражение, а только распространит эти бактерии на другие продукты, посуду и поверхности. Только полноценная термическая обработка позволяет полностью уничтожить микробы. Особенно внимательными нужно быть при приготовлении больших кусков мяса и крупной птицы. Их равномерную термическую обработку трудно контролировать.

**Фрукты и овощи- о**вощи, фрукты и зелень - важный компонент здорового рациона, но иногда они могут стать причиной пищевого отравления. Чтобы фрукты и овощи приносили только пользу, выбирайте в магазине или на рынке неповрежденные плоды, без следов порчи и плесени. Мыть нужно все фрукты и овощи, даже те, с которых мы снимаем кожуру, ведь микробы с нее могут попасть на мякоть при чистке или нарезке. Зелень также нужно тщательно промывать под проточной водой, а предварительно замачивать. Перед нарезкой овощей и фруктов нужно тщательно вымыть руки, кухонную утварь и поверхности для приготовления пищи, включая разделочные доски и столешницы.

**Яйца- д**аже если яйцо на первый взгляд выглядит чистым и неповрежденным, оно все равно может содержать сальмонеллы. Чтобы избежать отравления, достаточно соблюдать элементарные правила профилактики: варить яйца, пока желтки и белки не станут твердыми; избегать продукты, содержащие сырые или недоваренные яйца; хранить яйца в холодильнике; не пробовать и не есть сырое тесто.

 Если Вы планируете украсить новогодний стол, столь популярными сегодня, сделанными на японский манер, рыбными блюдами такими, как суши, то необходимо при их покупке обращать внимание на качество. А такие дары моря, как моллюски - являются скоропортящимся продуктом. Поэтому, разморозив их, нужно постараться как можно скорее употребить в пищу. Выбирая креветки, нужно обращать внимание на то, сколько в упаковке льда. Если его слишком много, то это означает, что продукт был плохо заморожен. Рыба и моллюски постоянно фильтруют воду, поэтому могут накапливать вирусы и бактерии, вызывающие пищевые отравления. Например, устрицы, собранные в загрязненных водах, могут содержать норовирус. С рыбой тоже нужно быть осторожнее. Недостаточно термически обработанная рыба или блюда из сырой рыбы, например, суши, сашими или севиче, также могут быть опасны!

**Алкогольное отравления** – это, пожалуй, одно из наиболее частых и в то же время опасных последствий праздников. Для того, чтобы избежать этого, необходимо, в первую очередь, обращать внимание на качество напитков.

 Запомните! Не стоит оставлять закуски, салаты и гарниры на столе, если в этом нет необходимости. После принятия пищи скоропортящиеся продукты непременно нужно поставить в холодильник. При этом, не стоит забывать и о личной гигиене: нужно регулярно мыть руки. Именно так звучит главное гигиеническое правило. Вероятность отравления будет значительно снижена, если его соблюдать.

 Ешьте свежую, только приготовленную пищу, не надо готовить еду, салаты и холодец на 10 дней вперед, пейте достаточное количество воды и не злоупотребляйте алкоголем. Тогда новогодние праздники будут для вас здоровыми и позволят сохранить радостные впечатления на весь год.

 Стоит еще помнить, что блюда новогоднего стола должны быть не только вкусными, но и полезными. Кроме того, чтобы сильно не перегрузить желудок в эту ночь, необходимо соблюдать основные правила питания, которые позволят не только сохранить хорошее самочувствие после торжества, но и избежать таких последствий, как тяжесть в желудке, отравление и многих других.

 А если Вы все-таки отравились? Как узнать? Симптомы пищевого отравления могут варьировать в зависимости от конкретного типа пищевого отравления, контаминации (зараженности) продуктов, возраста человека, сопутствующих заболеваний и других факторов. Но вы можете запомнить ОБЩИЕ СИМПТОМЫ:

- частую диарею (жидкий стул);

- тошноту и рвоту;

- спазмы в животе или боли.

Кроме того, могут появиться и такие признаки, как:

- диарея с кровью;

- озноб;

- лихорадка (повышение температуры);

- слабость в мышцах;

- затуманенность зрения;

- головная боль.

И если Вы заметили у себя или у своих близких такие симптомы, звоните в скорую медицинскую помощь или обращайтесь к врачу.

 Берегите себя и своих близких!

Врач по общей гигиене филиала

ФБУЗ «Центр Гигиены и Эпидемиологии

 в Республике Адыгея» в г.Адыгейске,

Теучежском и Тахтамукайском районах

Цику С.А.