

Примерный план мероприятий
по подготовке и проведению в Республике Беларусь
Всемирного дня здоровья 7 апреля 2015 года

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок исполнения	Исполнитель
1.	Организовать информирование населения о проведении Всемирного дня здоровья в организациях здравоохранения, учреждениях образования, культуры, спорта и туризма, на объектах торговли и бытового обслуживания, в организациях общественного питания и др.	1-7 апреля 2015 г.	Заинтересованные органы госуправления Облсполкомы Мингорисполком
2.	Организовать размещение на сайтах информационных материалов по тематике Всемирного дня здоровья	до 7 апреля 2015 г.	Заинтересованные органы госуправления Облсполкомы Мингорисполком
3.	Организовать выступление специалистов в СМИ о проведении Всемирного дня здоровья; по вопросам безопасного питания	1-7 апреля 2015 г.	Заинтересованные органы госуправления Облсполкомы Мингорисполком
4.	Провести «горячие линии» для потребителей по вопросам здорового питания, принимаемых в республике мерах по обеспечению качества продуктов питания, надлежащей маркировки продуктов питания, о продукции, маркируемой знаком «натуральный продукт», способах подтверждения качества продукции	1-7 апреля 2015 г.	Минторг Госстандарт Заинтересованные органы госуправления Облсполкомы Мингорисполком
5.	Обеспечить проведение тематических уроков, факультативов, лекций среди учащихся общеобразовательных средних и высших учебных заведений на тему «Здоровое питание – основа здоровья», информационно-образовательных, физкультурно-оздоровительных и культурно-массовых мероприятий, приуроченных ко Всемирному дню здоровья (уроки здоровья, конкурсы и выставки рисунков и плакатов, тематические вечера, викторины, дискотеки, спортивные мероприятия, и др.)	1-7 апреля 2015 г.	Заинтересованные органы госуправления Облсполкомы Мингорисполком

Всемирный день здоровья 2015 г.: безопасность пищевых продуктов

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья в ознаменование годовщины основания ВОЗ в 1948 году. Каждый год для Всемирного дня здоровья выбирается тема, отражающая какую-либо приоритетную область общественного здравоохранения. В этот день люди из всех сообществ получают возможность для участия в мероприятиях, которые могут способствовать улучшению здоровья.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ, англ. *World Health Organization, WHO*) — специальное учреждение Организации Объединённых Наций, состоящее из 194 государств-членов, основная функция которого лежит в решении международных проблем здравоохранения населения Земли. Она была основана в 1948 году со штаб-квартирой в Женеве в Швейцарии.

В специализированную группу ООН, кроме ВОЗ, входят ЮНЕСКО (Организация Объединённых Наций по вопросам образования, науки и культуры), Международная организация труда (МОТ), ЮНИСЕФ (Фонд помощи детям), Продовольственной и сельскохозяйственной организацией ООН (ФАО) и др.

В этом году ООН празднует 70-летие своей деятельности. Всемирный день здоровья – 2015 года – это ещё один повод напомнить о деятельности ВОЗ, как специального учреждения ООН, касающейся разработки и реализации глобальных стратегий сохранения и укрепления здоровья населения.

Безопасность пищевых продуктов — тема Всемирного дня здоровья 2015 года

История вопроса

Небезопасные пищевые продукты связаны со смертью приблизительно 2 миллионов человек ежегодно, главным образом детей. Патогенные бактерии, вирусы, паразиты или химические вещества, содержащиеся в пище, являются причиной более 200 заболеваний, от диареи до рака.

Постоянно возникают новые угрозы безопасности пищевых продуктов. Изменения в технологии производства пищевой продукции, в распределении и потреблении; изменения окружающей среды; новые и вновь возникающие патогены; бактериальная резистентность — все эти факторы создают проблемы для национальных систем безопасности пищевых продуктов. Активизация передвижения населения и торговли усиливают вероятность международного распространения небезопасных продуктов.

Поскольку источники снабжения наших пищевых продуктов во все большей степени глобализируются, все более и более очевидной становится необходимость укрепления систем безопасности пищевых продуктов в самих странах и в отношениях между всеми странами. По этой причине ВОЗ

содействует усилиям, направленным на укрепление безопасности пищевых продуктов на пути от фермы до тарелки (и повсюду на промежуточных этапах) в течение Всемирного дня здоровья 7 апреля 2015 года.

В соответствии с Кодексом алиментариус, являющимся сборником международных стандартов, руководств и кодексов практики по пищевым продуктам, охватывающим все основные виды пищевых продуктов и процессов, ВОЗ помогает странам предотвращать, выявлять и реагировать на вспышки заболеваний, переносимых с пищевыми продуктами. Совместно с Продовольственной и сельскохозяйственной организацией ООН (ФАО) ВОЗ предупреждает страны о чрезвычайных обстоятельствах в области безопасности пищевых продуктов через международную информационную сеть.

Пять принципов безопасности пищевых продуктов

Безопасность пищевых продуктов — это совместная ответственность. Безопасность должна быть обеспечена на всем протяжении цепи производства пищевых продуктов, начиная от фермеров и производителей и кончая продавцами и потребителями. В публикации ВОЗ "Пять важнейших принципов безопасного питания" дается практическое руководство для продавцов и потребителей в области обработки и подготовки продуктов питания:

- Принцип 1: Храните продукты в чистоте
- Принцип 2: Отделяйте сырые продукты от продуктов, подвергшихся тепловой обработке
- Принцип 3: Подвергайте продукты тщательной тепловой обработке
- Принцип 4: Тепловая обработка проводится при необходимой температуре
- Принцип 5: Пользуйтесь безопасной водой и безопасными сырыми продуктами.

Всемирный день здоровья 2015 года дает возможность привлечь внимание всех, кто так или иначе связан с продуктами питания (специалистов различных правительственных секторов, фермеров, производителей, представителей розничной торговли, медицинских работников, а также потребителей к вопросам безопасности пищевых продуктов и к тому, какую важную роль каждый из них может сыграть, чтобы обеспечить уверенность любого человека в том, что продукты, лежащие в его тарелке, безопасны для потребления.

Безопасность продуктов питания

Основные факты

- Доступ к достаточному количеству безопасных и питательных продуктов питания является важнейшим фактором для поддержания жизни и укрепления здоровья.
- Небезопасные продукты питания, содержащие болезнетворные бактерии, вирусы, паразитов или вредные химические вещества, являются причиной более 200 заболеваний от диареи до онкологических заболеваний.
- По оценкам, от болезней пищевого и водного происхождения, сопровождающихся диареей, ежегодно умирает 2 миллиона человек, многие из которых дети.
- Вопросы безопасности пищевых продуктов, питания и продовольственной безопасности неразрывно связаны. Небезопасные продукты питания порождают порочный круг болезней и недостаточности питания, что особенно затрагивает детей грудного и раннего возраста, лиц пожилого возраста и больных.
- Заболевания пищевого происхождения являются препятствием для экономического развития, поскольку они создают нагрузку на системы здравоохранения и наносят урон национальной экономике, туризму и торговле.
- Сегодня цепи поставок продуктов питания носят международный характер. Эффективное сотрудничество между правительствами стран, производителями и потребителями продуктов питания способствует обеспечению безопасности пищевых продуктов.

Основные заболевания пищевого происхождения и их причины

Как правило, заболевания пищевого происхождения — это инфекционные заболевания или интоксикации, вызванные бактериями, вирусами или химическими веществами, попадающими в организм через зараженную воду или пищу.

Возбудители заболеваний пищевого происхождения могут вызывать острую диарею или истощающие организм инфекции, включая менингит. Химические вещества могут приводить к острому отравлению или хроническим заболеваниям, таким как рак. Заболевания пищевого происхождения могут стать причиной долгосрочной инвалидности и смерти. К видам небезопасных продуктов питания относятся сырая пища животного происхождения, фрукты и овощи, загрязненные фекалиями, а также сырые моллюски, содержащие морские биотоксины.

Бактерии

- **Salmonella, Campylobacter** и энтерогеморрагический штамм кишечной палочки **Escherichia coli** — одни из наиболее распространенных возбудителей заболеваний пищевого происхождения, от которых ежегодно страдают миллионы людей. В некоторых случаях заболевания, вызванные этими возбудителями, носят тяжелый характер и заканчиваются

смертельным исходом. Симптомы: повышенная температура, головная боль, тошнота, рвота, боль в брюшной полости и диарея. К числу продуктов питания, связанных со вспышками сальмонеллеза, относятся яйца, мясо домашней птицы и прочие продукты животного происхождения. Заражение бактериями *Campylobacter*, главным образом, происходит в результате употребления в пищу сырого молока, сырого или не прошедшего достаточную термическую обработку мяса домашней птицы и инфицированной питьевой воды. Энтерогеморрагическая инфекция, вызванная *Escherichia coli*, связана с употреблением непастеризованного молока, не прошедшего достаточную термическую обработку мяса, а также сырых овощей и фруктов.

- **Инфекция**, вызванная бактериями *Listeria*, приводит к выкидышам у беременных женщин или гибели новорожденных. Несмотря на относительно невысокую распространенность этого заболевания, его тяжелый и иногда смертельный характер, особенно для грудных детей, детей и лиц пожилого возраста, ставит его в ряд наиболее опасных инфекций пищевого происхождения. Источниками *Listeria* являются непастеризованные молочные продукты и различные виды готовых к употреблению продуктов питания. Данный тип бактерий может размножаться при низких температурах.

- **Холерный вибрион (*Vibrio cholerae*)** проникает в организм человека с инфицированной водой или продуктами питания. К симптомам относится боль в брюшной полости, рвота и острая водянистая диарея, которая может приводить к острому обезвоживанию и иногда к смерти. Вспышки холеры связаны с такими продуктами питания, как рис, овощи, просо и различные виды морепродуктов.

Основным средством лечения бактериальных инфекций являются противомикробные препараты, например, антибиотики. Тем не менее, их нерациональное и неправильное использование в медицине и ветеринарии привело к возникновению и распространению резистентных бактерий, что сделало использование антибиотиков неэффективным для лечения инфекционных болезней человека и животных. Резистентные бактерии попадают в пищевую цепь посредством животных (например, *Salmonella* попадает в пищевую цепь через кур). Резистентность бактерий к противомикробным препаратам является одной из главных угроз для современной медицины.

Вирусы

Норовирусные инфекции сопровождаются тошнотой, сильной рвотой, водянистой диареей и болью в брюшной полости. Вирус гепатита А может привести к долгосрочному поражению печени и обычно распространяется через сырые или не прошедшие достаточную термическую обработку

морепродукты или зараженные фрукты и овощи. Часто источниками заражения являются инфицированные вирусом лица, работающие с продуктами питания.

Паразиты

Некоторые паразиты, такие как трематоды рыб, передаются только с продуктами питания. Другие же, например, *Echinococcus* spp., могут передаваться человеку через продукты питания или контакт с животными. Прочие паразиты, такие как *Ascaris*, *Cryptosporidium*, *Entamoeba histolytica* или *Giardia*, попадают в пищевую цепь через воду или почву и могут инфицировать сырые овощи и фрукты.

Прионы

Прионы — это возбудители инфекций, состоящие из белка, которые вызывают некоторые нейродегенеративные заболевания. Губкообразная энцефалопатия крупного рогатого скота (ГЭКРС, или «коровье бешенство») — прионное заболевание, поражающее крупный рогатый скот, которое связывают с появлением у людей ее разновидности — болезни Крейтцфельда-Якоба (vCJD).

Химические вещества

Наибольшую угрозу для здоровья представляют токсины природного происхождения и вещества, загрязняющие окружающую среду.

- **К токсинам природного происхождения** относятся микотоксины, морские биотоксины, цианогенные гликозиды и токсины, которые содержатся в ядовитых грибах. Микотоксины, например, афлатоксин и охратоксин, могут в высоких концентрациях присутствовать в основных продуктах питания, таких как кукуруза или злаки. Продолжительная подверженность воздействию этих токсинов может привести к нарушениям иммунной системы и нормального развития организма, или стать причиной рака.

- **Стойкие органические загрязнители (СОЗ)** — это вещества, которые накапливаются в окружающей среде и в организме человека. К известным примерам можно отнести диоксины и полихлорированные бифенилы (ПХБ), которые являются нежелательными побочными продуктами промышленного производства и сжигания мусора. Они присутствуют в окружающей среде во всем мире и накапливаются в животных пищевых цепочках. Диоксины являются высокотоксичными соединениями и могут вызывать нарушения развития и репродуктивной функции, повреждения иммунной системы, гормональные сбои и раковые заболевания.

- **Тяжелые металлы**, такие как свинец, кадмий и ртуть, приводят к поражениям нервной системы и почек. Заражение продуктов питания

тяжелыми металлами происходит, главным образом, в результате загрязнения ими воздуха, почвы и воды.

Безопасность продуктов питания в меняющемся мире

Наличие безопасных продуктов питания содействует развитию национальной экономики, торговли и туризма, способствует обеспечению продовольственной безопасности и безопасности питания, и является одним из факторов устойчивого развития.

Урбанизация и изменения форм поведения потребителей, включая распространение туризма, приводят к увеличению числа людей, покупающих и употребляющих в пищу продукты питания, приготовленные в общественных местах. В условиях глобализации растет спрос на все более широкий спектр продуктов питания, что привело к усложнению и удлинению глобальной продовольственной цепочки.

В условиях роста мирового населения растет спрос на продукты питания. В целях удовлетворения этого спроса происходит повышение интенсивности и объемов промышленного производства в секторах растениеводства и животноводства, что создает как новые возможности, так и новые угрозы в том, что касается безопасности продуктов питания. По прогнозам, изменение климата также будет оказывать влияние на безопасность продуктов питания, поскольку по мере изменения температуры будет меняться характер и уровень рисков в сфере безопасности пищевых продуктов на этапах производства, хранения и сбыта пищевой продукции.

В свете этих проблем на производителей продуктов питания и работников пищевой промышленности ложится дополнительная ответственность по обеспечению безопасности продуктов питания. В условиях, при которых потоки продукции перемещаются с большой скоростью и на большие расстояния, местные инциденты могут быстро разрастаться до международных чрезвычайных ситуаций. За последнее десятилетие на каждом континенте были отмечены серьезные вспышки заболеваний пищевого происхождения, масштабы которых нередко усугублялись особенностями глобализированной торговли.

В качестве примера можно назвать заражение детских сухих молочных смесей меламинам в 2008 году (от которого в одном Китае пострадало 300 000 новорожденных и детей раннего возраста, 6 из которых умерли) и вспышку энтерогеморрагической инфекции, вызванной *Escherichia coli*, в Германии в 2011 году, которая была связана с употреблением в пищу проростков пажитника. Случаи заражения были зарегистрированы в 8 странах Европы и Северной Америки, умерло 53 пациента. Вспышка энтерогеморрагической инфекции, вызванной *E.coli*, в Германии в 2011 году нанесла производителям и фермерам ущерб в объеме 1,3 млрд. долларов

США и привела к выделению экстренной помощи странам-членам Европейского Союза на сумму 236 млн. долларов США.

Безопасность пищевых продуктов: приоритет для общественного здравоохранения

Небезопасные продукты питания создают глобальные угрозы в области здравоохранения и представляют опасность для здоровья каждого человека. Дети грудного и раннего возраста, беременные женщины, пожилые люди и люди, страдающие каким-либо заболеванием, относятся к наиболее уязвимым категориям населения.

Небезопасные продукты питания создают порочный круг заболевания диареей и недостаточности питания, что ставит под угрозу нутритивный статус представителей наиболее уязвимых групп населения. В условиях отсутствия продовольственной безопасности люди склонны переходить на менее здоровый режим питания и употреблять в пищу «менее безопасные» продукты, что создает риск для их здоровья ввиду химического, микробиологического и других видов загрязнения, характерного для таких пищевых продуктов.

Поэтому безопасность продуктов питания является одним из приоритетных вопросов общественного здравоохранения.

Заражение продуктов питания может произойти на любом этапе производственно-сбытовой цепи, и главная ответственность за обеспечение безопасности лежит на производителях продуктов питания. Тем не менее во многих случаях инциденты, связанные с заболеваниями пищевого происхождения, становятся следствием несоблюдения правил обращения с продуктами питания на дому, на предприятиях общественного питания и на рынках. Не все работники пищевой промышленности и потребители понимают свою роль в обеспечении защиты собственного здоровья и здоровья членов сообщества в целом и необходимость, например, соблюдать основные правила гигиены при покупке, продаже и приготовлении пищевых продуктов. Но при этом каждый может внести свой вклад в обеспечение безопасности продуктов питания.

Деятельность ВОЗ

Деятельность ВОЗ направлена на содействие глобальным усилиям по предотвращению угроз общественному здравоохранению, связанных с небезопасными продуктами питания, их выявлению и принятию ответных мер. Доверие потребителей к органам власти и уверенность потребителей в безопасности продуктов питания — результат, к достижению которого стремится ВОЗ.

Для достижения этого результата ВОЗ оказывает государствам-членам помощь по созданию потенциала, необходимого для предотвращения и

выявления рисков, связанных с болезнями пищевого происхождения, и управления этими рисками. Для этого ВОЗ:

- выполняет независимую научную оценку источников микробиологической и химической опасности, результаты которой лежат в основе международных пищевых стандартов, руководств и рекомендаций, известных под названием «Codex Alimentarius» и направленных на обеспечение безопасности продуктов питания независимо от их происхождения;

- выполняет оценку безопасности новых технологий производства продуктов питания, таких как генная инженерия или нанотехнологии;

- оказывает содействие совершенствованию национальных продовольственных систем и нормативно-правовых механизмов и созданию надлежащей инфраструктуры для управления рисками в области безопасности продуктов питания. Для оперативного обмена информацией в условиях чрезвычайных ситуаций, связанных с безопасностью продуктов питания, ВОЗ и Сельскохозяйственная и продовольственная организация ООН (ФАО) создали Международную сеть органов, ответственных за обеспечение безопасности продуктов питания (ИНФОСАН).

- ведет информационно-разъяснительную работу по вопросам безопасного обращения с продуктами питания посредством систематического проведения информационных кампаний и программ по профилактике заболеваний пищевого происхождения, а также распространения публикации «Пять важнейших принципов безопасного питания» и учебных материалов;

- ведет информационно-пропагандистскую работу в поддержку признания безопасности продуктов питания в качестве важной составляющей продовольственной безопасности и включения вопросов безопасности продуктов питания во все национальные программы и меры политики в соответствии с Международными медико-санитарными правилами (ММСП, 2005).

ВОЗ ведет тесное сотрудничество с ФАО, со Всемирной организацией по охране здоровья животных (МБЭ) и другими международными организациями в целях обеспечения безопасности продуктов питания на всем протяжении продовольственной цепочки от производства до потребления.

При подготовке материала использована информация ВОЗ.

Заведующий отделом
общественного здоровья ГУ РЦГЭиОЗ

О.В.Бартман

Что делать, если у вас диарея?

В большинстве случаев приступы диареи являются самокупирующимися и проходят через несколько дней. Диарея может сопровождаться тошнотой, рвотой и/или температурой. **Важно избежать обезвоживания организма.** Позаботьтесь о том, чтобы вы всегда пили достаточное количество жидкости, особенно когда вы путешествуете в жарком климате. Это особенно важно для детей. Если ребенок становится возбужденным или раздражительным, или у него появляются признаки сильной жажды, или у него запавшие глаза или сухая кожа с ослабленной эластичностью, то это значит, что у него уже развивается обезвоживание организма и требуется немедленная медицинская помощь.

Если стул становится очень частым, очень жидким или содержит кровь и продолжается более трех дней, вам следует обратиться за медицинской помощью. При отсутствии медицинской помощи, необходимо пройти полный трехдневный курс ципрофлоксацина* (500 мг два раза в день для взрослых, 15 мг/кг два раза в день для детей).

Как только начинается диарея, пейте больше жидкости, такой как оральные регидратационные соли, кипяченая, обработанная или бутылочная вода, некрепкий чай, супы или другие безопасные жидкости. Избегайте потребления любой жидкости, которая удаляет много воды из организма, включая кофе, чрезмерно подслащенные напитки, некоторые виды лекарственного чая и алкоголь.

Возрастная группа	Количество жидкости или ОРС*, которую необходимо пить
Дети до двух лет	До ½ чашки после каждого жидкого стула
Дети в возрасте 2-10 лет	До одной чашки после каждого жидкого стула
Дети старшего возраста и взрослые	Неограниченное количество

Вопреки распространенному мнению, **не рекомендуются медикаменты, которые сокращают частоту жидкого стула.** Эти препараты никогда не следует давать детям, поскольку они могут вызвать непроходимость кишечника.

* Непатентованное наименование – может продаваться под другими названиями.

** Если ОРС отсутствуют, смешайте 6 чайных ложек сахара и одну чайную ложку соли без горки в одном литре безопасной воды («вкус слез») и пейте, как указано в таблице.



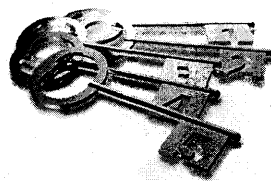
Ежедневно заболевают миллионы людей и тысячи умирают от болезней пищевого происхождения, которые можно было бы предупредить

Рекомендация, представленная в этой брошюрге, имеет важное значение для каждого туриста, и особенно важное значение для групп повышенного риска, т.е. детей грудного и раннего возраста, беременных женщин, пожилых людей и людей с ослабленным иммунитетом, включая людей с ВИЧ/СПИДом; люди этих групп особенно подвержены болезням пищевого происхождения.

Помните: профилактика лучше лечения

Пять ключевых приемов ВОЗ, содержащиеся в глобальной информации о более безопасных продуктах питания, обобщены в данном руководстве для конкретного разрешения проблем со здоровьем, связанных с путешествиями.

Пять ключевых приемов к глобальной информации о более безопасных продуктах питания имеются на сайте:
www.who.foodsafety/consumer/5keys/en/index.html



Всемирная
организация здравоохранения

Данный документ опубликован
Департаментом безопасности пищевых продуктов,
зоонозов и болезней пищевого происхождения
Эл. почта: foodsafety@who.int
Веб-сайт: www.who.int/foodsafety

© Всемирная организация здравоохранения, 2007 г.

РУКОВОДСТВО ПО БЕЗОПАСНЫМ ПИЩЕВЫМ ПРОДУКТАМ ДЛЯ ТУРИСТОВ

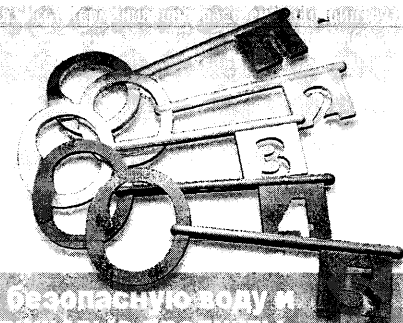
Как избежать болезней, вызванных небезопасными пищевыми продуктами и напитками, и что делать, если у вас диарея



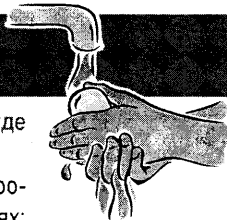
Всемирная
организация здравоохранения

Профилактика болезней пищевого происхождения: пять ключевых приемов повышения безопасности продуктов питания

Прежде чем уехать из дома, проконсультируйтесь со своим врачом и получите рекомендации в отношении различных болезней, которыми вы можете заболеть в местах вашего пребывания, а также в отношении необходимости вакцинации или других профилактических мер. Убедитесь, что в своем багаже вы везете оральные регидратационные соли (ОРС).

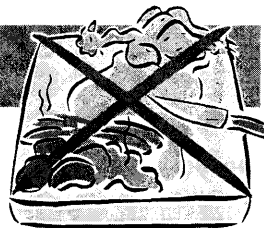


Поддерживайте чистоту



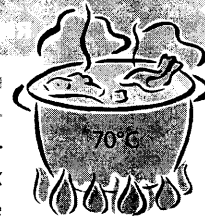
Чаще мойте руки и всегда мойте руки, прежде чем брать продукты и потреблять их. Опасные микроорганизмы широко распространены в почве, воде, на животных и людях; они могут переноситься на руках и попадать в пищевые продукты. При посещении рынков пищевых продуктов, будьте осторожны, когда трогаете сырые пищевые продукты, в частности сырое мясо; мойте руки после того, как вы коснулись этих продуктов. На этих рынках часто находятся домашние животные, которые могут передавать ряд болезней, включая птичий грипп. Поэтому старайтесь не касаться их или избегайте тесного контакта с этими животными.

Отделяйте сырые продукты от приготовленных



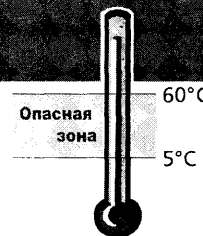
При частом посещении уличных торговцев пищевыми продуктами или буфетов в отелях и ресторанах, убедитесь в том, что приготовленные продукты не лежат рядом с сырыми продуктами, которые могут внести инфекцию. Избегайте потребления каких-либо непрожаренных или непроваренных продуктов, за исключением фруктов и овощей, которые можно почистить. Блюда, содержащие сырые или недоваренные яйца, в виде приготовленного в домашних условиях майонеза, некоторых приправ и десерта (например, мусса) могут быть опасными. Сырые продукты питания могут содержать опасные микроорганизмы, которые в результате прямого контакта могут заразить приготовленные продукты. Это может быть повторным внесением бактерий, вызывающих болезни, в безопасные приготовленные продукты питания.

Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты питания



Всегда старайтесь, чтобы ваши продукты питания были хорошо прожарены или проварены и хранились в горячем виде. Особенно избегайте потребления сырых морских продуктов, мяса птицы, которое еще красное или его сок розовый, и рубленого мяса/гамбургеров, которые еще не дожарены, так как в них содержатся вредные бактерии. Опасные микроорганизмы погибают при тщательном прожаривании или проваривании, что является одним из самых эффективных способов обеспечения безопасности пищевых продуктов. Однако очень важно, чтобы все продукты питания были полностью тщательно прожарены или проварены, т.е. везде достигалась температура 70°C.

Храните продукты при безопасной температуре



Хранение приготовленных продуктов питания при комнатной температуре в течение нескольких часов представляет еще один серьезный риск 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. Микроорганизмы могут очень быстро размножиться, если продукты питания хранятся при комнатной температуре. При хранении продуктов питания в охлажденном или замороженном виде (при температуре ниже 5°C) или в очень горячем состоянии (выше 60°C) рост микроорганизмов замедляется или прекращается.

Используйте безопасную воду и безопасные пищевые продукты

Мороженое, питьевая вода, кубики льда и непастеризованное молоко могут быть легко заражены опасными микроорганизмами или химическими веществами, если в их состав входят зараженные ингредиенты. Если сомневаетесь, то не употребляйте их. 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 (например, зеленые салаты) могут содержать опасные микроорганизмы, которые трудно удалить. Если есть сомнение в отношении гигиенического состояния таких овощей, избегайте их потребления. Если имеется бутылочная вода, то она является более безопасной питьевой водой, но всегда проверяйте, надежно ли закрыта бутылка, с тем чтобы убедиться, что она не открывалась. В случае, если безопасность питьевой воды вызывает сомнение, то хорошо прокипятите ее. При кипячении погибнут все находящиеся в ней опасные микроорганизмы. Если кипячение невозможно, то подумайте о микропористой фильтрации или использовании дезинфицирующих средств, таких как таблетки йода. Обычно безопасно пить напитки в бутылках или в других упаковках.

