***Профилактика пищевых отравлений в быту, в том числе ботулизм.***

Всем известно, что питание-это важнейший социальный фактор, определяющий здоровье населения. Полноценное и здоровое питание положительно сказывается на работоспособности человека, его физической активности, укрепляя здоровье и определяя продолжительность жизни. Продукты питания могут явиться причиной различных заболеваний, в том числе и пищевых отравлений.

Пищевыми отравлениями называются заболевания, передающиеся через пищу, они могут быть бактериального и грибкового происхождения и возникают в результате употребления продуктов, кулинарных изделий, массивно зараженных определенными видами микроорганизмов или их токсинами.

Бактериальные пищевые отравления обычно имеют внезапное начало, острое течение и связаны с употреблением какого-то пищевого продукта с тем или иным вредным источником. Клинически они носят характер острых гастроэнтеритов, но в ряде случаев проявляются и без кишечных симптомов (например, ботулизм).

**Ботулизм**-острое инфекционное заболевание, обусловленное отравлением ботулотоксином, попадающим в организм человека вследствие употребления различных продуктов питания, содержащих токсины ботулизма и характеризующееся тяжелым поражением вегетативной и центральной нервных систем.

**Резервуаром или источником** клостридий ботулизма являются почва; дикие и некоторые домашние животные (свиньи, лошади); птицы, преимущественно водоплавающие; грызуны.

Наиболее часто ботулизм развивается после употребления в пищу различных консервированных продуктов (рыбных, грибных, мясных, овощных), соленой и копченой рыбы (и прочих копченостей), колбасы и ветчины. Наиболее опасным считаются продукты, приготовленные в домашних условиях.

О том, что клостридии ботулизма лучше всего себя чувствуют в банках с домашней консервацией, знают все. И связывают это именно с консервами грибными. А вот о том, что возбудители могут встречаться в любимом варенье или в красавцах – помидорах, знают далеко не все. Поэтому перечислим, в каких продуктах, кроме консервированных грибов, бывает ботулизм в:

* консервированных огурцах, помидорах, грибной и овощной икре.
* варенье, недоброкачественном сгущенном молоке.
* мясных продуктах домашнего приготовления – рыбе, колбасе, паштетах.

**Профилактика микробных пищевых отравлений состоит в защите продуктов от инфицирования при хранении, транспортировке, приготовлении:**

- ваша кухня должна быть образцово чистой;

- соблюдайте температурный режим хранения: храните продукты при температуре 4+/-2°С или ниже. Соблюдайте правила товарного соседства пищевых продуктов;

- соблюдайте сроки хранения продуктов питания, обращайте внимание на маркировку продукции-дату изготовления, сроки реализации;

- следите за сроками реализации продуктов, особенно готовых или полуфабрикатов;

- храните в холодильнике;

- обработку сырых и вареных (жареных) мяса и рыбы проводите на отдельных разделочных досках;

– в путешествие или на дачу следует брать с собой продукты, которые в течение двух-трех дней не испортятся;

– мойте овощи, фрукты и ягоды перед употреблением, тщательно удаляя мельчайшие частички земли.

**Особое значение имеют правила профилактики ботулизма:**

– овощи, приготовленные к консервированию, тщательно промыть щеткой под проточной водой;

– перед подачей на стол домашних овощных консервов прогреть их в течение 10 минут (токсин, в отличие от споры, весьма нестоек и разлагается при нагревании);

– особую аккуратность следует соблюдать при консервировании грибов, очищая их от микроскопических частичек земли, а еще лучше – вообще отказаться от их домашнего консервирования;

– не рекомендуется покупать мясные и рыбные продукты на стихийных рынках – кто знает, в каких условиях они производились и хранились?

**Профилактика немикробных пищевых отравлений состоит в соблюдении простых правил:**

– не использовать в пищу незнакомые грибы и растения, а также культурные растения, которые неправильно хранились или зимовали в поле;

– не принимать внутрь приготовленные по сомнительным рецептам в домашних условиях снадобья из лекарственных трав;

– не употреблять в пищу незнакомых обитателей подводного мира, какими бы вкусными они ни казались.

**Все эти не хитрые советы помогут Вам, как можно дольше оставаться здоровым!**

Ирбитский территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора

по Свердловской области.

ФФБУЗ «ЦГиЭ в Свердловской области

в городе Ирбите, Ирбитском,

Слободо-Туринском, Тавдинском, Таборинском и Туринском районах.