

**Лето время отпусков, поездок загород «на природу», однако если не соблюдать меры гигиены, долгожданный летний период вместо радости и наслаждения может преподнести ряд неприятных сюрпризов.**

**С продуктами питания могут** передаваться возбудители сальмонеллез, кампилобактериоз, иерсиниоз, дизентерии, норовирусной и ротавирусной инфекций, вирусного гепатита А и других болезней, кроме того большой удельный вес составляют пищевые токсикоинфекции – когда в продуктах или блюдах накапливаются токсины различных микроорганизмов.

**Причинами пищевых отравлений и инфекционных болезней, передающихся с пищей,** являются нарушения технологии приготовления блюд, их не правильное хранение, нарушение сроков годности сырья и готовых блюд, не соблюдение правил личной гигиены поварами и кондитерами.

**Наиболее опасными продуктами питания для возникновения кишечных инфекций являются** многокомпонентные салаты (в первую очередь заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, шаурма, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и др. На поверхности плохо промытых фруктов и овощей могут оставаться возбудители инфекционных болезней, в частности вирусных инфекций.

**Чтобы не заболеть,** рекомендуется салаты, изделия из рубленого мяса, студень, заливное готовить в домашних условиях и в небольшом количестве, чтобы не хранить остатки блюд более суток. Если вы все-таки приобретаете готовую пищу в магазине, обратите внимание на время изготовления продукта и срок его реализации. Полуфабрикаты, изделия из мяса обязательно подвергайте повторной термической обработке. Пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике и не забывать о том, что это скоропортящиеся продукты.

**Во время приготовления пищи в домашних условиях, необходимо соблюдать ряд правил:** тщательно мыть руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией, использовать отдельные разделочные доски и ножи – для «сырого» и «готового», тщательно промывать (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты, не

готовить заблаговременно (более суток) рубленное мясо, в холодильнике стараться не помещать на одну полку готовые блюда и сырое мясо и рыбу.

**Если вы чувствуете себя не здоровым** (особенно при наличии расстройства стула, тошноты, боли в животе) ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей!

**В случае заболевания немедленно обращайтесь за медицинской помощью.**