



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Рекомендации по профилактике пищевых отравлений

Продукты, которые чаще всего вызывают пищевые отравления:

- несъедобные грибы, ягоды, растения
 - молочные продукты, яйца, мясные и рыбные блюда, которые долго лежали
 - домашние консервы, соленья и маринады
-

Признаки некачественных продуктов:

- истекший срок годности
- нарушенная или испорченная упаковка
- неприятный запах, неприятный вкус и неправильный цвет продукта
- неправильная консистенция продукта



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Рекомендации по профилактике пищевых отравлений

Симптомы пищевых отравлений:

- повышение температуры до 39–40 градусов
- потеря аппетита
- недомогание
- тошнота и рвота
- вздутие живота и расстройство стула
- холодный пот
- схваткообразные боли в области брюшной полости
- резкое понижение давления у человека



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Рекомендации по профилактике пищевых отравлений

Последствия тяжелых случаев пищевого отравления:

- нарушение зрения, двоение в глазах
- обильное слюноотделение
- нарушение работы головного мозга, нарушения психики, галлюцинации
- парезы и параличи
- пересыхание слизистых, редкое мочеиспускания



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Рекомендации по профилактике пищевых отравлений

Важно следовать этим рекомендациям:

- Соблюдать правила личной гигиены. Обязательно мыть руки перед едой и после того, как пришли с улицы
- Тщательно мыть ножи и иметь отдельные разделочные доски для сырого мяса, рыбы и овощей
- Не есть полусырую и сырую рыбу, сырые яйца, размороженное мясо, которое лежит в течение нескольких суток
- Не готовить много еды. Если приготовленные продукты хранятся больше 3 дней, то они становятся потенциально опасны для здоровья
- Соблюдать «товарное соседство» в холодильнике. Следить за тем, чтобы в холодильнике не находились испорченные продукты
- Никогда не есть продукты из поврежденных или вздутых консервных банок или упаковок
- Не употреблять позеленевший картофель. Он содержит ядовитое вещество – соланин
- Не хранить еду на открытых участках на кухне
- Не хранить еду в оцинкованной, медной или поцарапанной эмалированной посуде