



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

**УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА ПО ЧУВАШСКОЙ
РЕСПУБЛИКЕ-ЧУВАШИИ**

Территориальный отдел Управления Федеральной
службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по
Чувашской Республике-Чувашии
в городе Новочебоксарск

ул. Строителей, д. 56а, г. Новочебоксарск,
Чувашская Республика, 429960
Тел./факс (8352) 77-06-92
E-mail: ncheb@21.rosпотребнадзор.ru

Руководителям образовательных учреждений
г. Новочебоксарска,
Моргаушского, Чебоксарского
муниципальных округов Чувашской Республики
(по реестру)

20.01.2026

21-13-00/28-12-2026

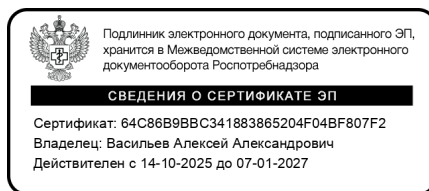
Об информировании граждан

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике в г. Новочебоксарск просит разместить на сайте статьи: «Роспотребнадзор напоминает правила поддержания иммунитета», «О профилактике заболеваний в школе», «5 важнейших правил профилактики кишечных инфекций», «Не покупайте продукты на улице с рук!», «РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: Как сохранить здоровье в Масленицу?», «Роспотребнадзор напоминает, на что обратить внимание при покупке рыбы и рыбной продукции», «Роспотребнадзор дает рекомендации по выбору молока», «Роспотребнадзор сообщает об организации питьевого режима в школах», «О рекомендациях, как правильно выбирать и мыть овощи и фрукты», «Роспотребнадзор рассказывает о гигиене в офисе».

Приложение: на _____ л. в 1 экз.

Начальник отдела

Ксения Евгеньевна Корнякова
главный специалист - эксперт
8 (8352) 77 41 40



А.А. Васильев



Роспотребнадзор напоминает правила поддержания иммунитета

Ежегодно 1 марта отмечается Всемирный день иммунитета, который был учрежден Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 2002 году. Этот день направлен на повышение осведомленности о иммунной системе и путях её укрепления, а также на привлечение внимания к проблемам иммунных заболеваний. В России и других странах в этот день проводятся мероприятия и просветительские акции, включая тематические конференции. Эксперты обсуждают влияние различных факторов на работу иммунной системы и возможности её укрепления, включая использование лекарственных средств и БАДов.

Иммунная система, состоящая из клеток и белков, защищает организм от инфекций и заболеваний, включая рак. Эффективность этой системы зависит от наследственности, но правильное питание и здоровый образ жизни могут значительно повысить её активность. Отмечается, что около 80% защитных клеток находятся в кишечнике, а органы иммунной системы включают лимфатические узлы, селезенку, и вилочковую железу. Иммунитет формируется как при рождении, так и в результате перенесенного заболевания, а также и в результате вакцинации. На 50% эффективность иммунной системы зависит от образа жизни, включая питание, физическую активность и уровень стресса. К факторам, негативно влияющим на иммунитет, относятся: стресс, вредные привычки, неправильное питание, недостаток витаминов, а также физические перегрузки.

Признаками снижения иммунной активности могут быть частые простуды, усталость и нарушения сна. Для поддержания иммунитета важным аспектом является полноценное питание, которое должно включать разнообразные продукты, богатые витаминами, минералами и антиоксидантами. Фрукты и овощи, цельнозерновые продукты, нежирные источники белка и полезные жиры помогают обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами, способствующими крепости иммунной системы. Особенно важны витамины С, D и цинк, так как именно они играют ключевую роль в поддержании иммунной функции. Отказ от курения и чрезмерного потребления алкоголя также влияет на здоровье иммунной системы. Токсичные вещества, содержащиеся в табачном дыме, могут ослаблять иммунный ответ, увеличивая риск инфекций и заболеваний. Алкоголь, особенно в больших количествах, может нарушить баланс в организме и снизить эффективность защитных функций, поэтому исключение этих веществ способствует лучшему состоянию здоровья. Забота о психическом здоровье является не менее важным элементом в укреплении иммунной системы. Хронический стресс и тревога могут вызывать выброс гормонов, таких как кортизол, которые, при длительном воздействии, негативно влияют на иммунный ответ. Практики релаксации, медитация, занятия йогой и другие методы управления стрессом помогают сохранять психоэмоциональное равновесие и, в свою очередь, поддерживают иммунную функцию. Качество сна также сильно влияет на способность организма сопротивляться болезням. Во время сна происходит восстановление и регенерация клеток, а также выработка молекул, отвечающих за иммунный ответ. Недостаток сна может привести к ухудшению иммунного ответа, поэтому важно стремиться к регулярному и полноценному ночному отдыху. Закаливание и регулярная физическая активность играют значительную роль в поддержании крепкого иммунитета. Умеренные физические нагрузки, такие как прогулки, плавание или занятия спортом, стимулируют кровообращение, а также способствуют выработке позитивных гормонов, улучшая общее состояние организма. Закаливание, в свою очередь, помогает адаптироваться к изменениям температуры и способствует улучшению обмена веществ, что также благоприятно сказывается на иммунной системе.

Главный специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.



О профилактике заболеваний в школе

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск напоминает о простых правилах, которые помогут снизить риски заболевания ребенка гриппом, ОРВИ или новой коронавирусной инфекцией в школе.

1. Положите ребенку в школьный рюкзак антисептические салфетки. Их можно использовать для обработки рук после того, как ребенок пришел в школу, а также по мере необходимости, когда он высморкал нос, покашлял или чихнул. Кроме того, они пригодятся чтобы протереть рабочее место/парту/компьютерную технику.

2. Обратите внимание на одежду ребенка. В одежде для школы, прежде всего, должно быть комфортно. Она не должна стеснять движения, быть слишком теплой или слишком легкой. Одевайте ребенка по погоде. При выборе одежды для детей и подростков отдавайте предпочтение натуральным тканям – хлопок, шерсть, лен.

3. Не забывайте про сменную обувь. Это помогает поддерживать чистоту в классе. Кроме того, в легкой сменной обуви ребенок будет чувствовать себя комфортнее, чем в теплой уличной.

4. Внимательно следите за самочувствием ребенка. При повышении температуры следует остаться дома и вызвать врача.

5. Объясните ребенку, что «утренний фильтр», предусматривающий термометрию на входе в школу, – это важная процедура, которая помогает блокировать распространение вирусных заболеваний. Если температура будет выше 37,0 С, ребенку окажут необходимую медицинскую помощь.

6. Научите ребенка правильно прикрывать нос и рот при чихании. При чихании и кашле необходимо прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками, носовым платком или локтевым сгибом руки.

7. Напомните детям о важности мытья рук – особенно перед едой, после посещения туалета, после занятий физкультурой, при возвращении с улицы.

8. Объясните ребенку, как правильно мыть руки. Время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Их нужно хорошо намыливать – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, тщательно ополаскивать теплой проточной водой и просушивать бумажным полотенцем или салфеткой. Также можно пользоваться сушилкой для рук.

9. Правильное питание – основа здоровья ребенка. Помните, что горячее питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения вашего ребенка.

10. Напомните детям, что на перемене полезно делать гимнастику для глаз, простые упражнения на расслабление мышц спины и шеи.

11. В перерывах между уроками, когда в классе нет детей, необходимо организовать сквозное проветривание. Помните, что недостаток свежего воздуха ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

12. Предложите детям делать физкультминутки во время урока. Физкультминутки можно делать через 25-30 минут после начала урока, чтобы размять мышцы рук, плечевого пояса, туловища, сделать упражнения на дыхание, гимнастику для глаз и просто улыбнуться друг другу. Такие небольшие перерывы помогут детям чувствовать себя лучше, сохранить высокую работоспособность, а значит и успешно освоить материал урока. Будьте здоровы!

Главный специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.



5 важнейших правил профилактики кишечных инфекций

1. Поддерживайте чистоту.

Мойте руки перед тем, как брать продукты и готовить пищу. Мойте руки после туалета. Вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи.

ПОЧЕМУ? Многие микроорганизмы передаются через рукопожатия, бытовые предметы, кухонные принадлежности. При контакте возможно перенести эти микроорганизмы на продукты и вызвать заболевания пищевого тракта.

2. Отделяйте сырое и приготовленное.

Отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других продуктов. Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как нож и разделочные доски. Храните продукты в закрытой посуде для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

ПОЧЕМУ? В сырых продуктах – мясе, птице, рыбе и морепродуктах – иногда содержатся опасные микроорганизмы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

3. Хорошо прожаривайте и проваривайте продукты.

Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, рыбу и яйца. Чтобы быть уверенным, что мясо достигло готовности, сделайте надрез – сок должен быть прозрачным, а не розовым.

ПОЧЕМУ? При тщательной тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Исследования показывают, что тепловая обработка продуктов при температуре выше 70 °C может сделать их значительно безопаснее для употребления.

4. Храните продукты при безопасной температуре.

Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Охлаждайте без задержек все приготовленные продукты и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5 °C). Держите приготовленные блюда горячими (до 60 °C) вплоть до сервировки. Не храните пищу долго, даже в холодильнике. Не размораживайте продукты при комнатной температуре.

ПОЧЕМУ? При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5 °C или выше 60 °C процесс их размножения замедляется или прекращается. Хотя некоторые опасные микроорганизмы все же могут размножаться при температуре ниже 5 °C.

5. Выбирайте свежие, качественные продукты.

Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности. Выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке, например, пастеризованное или стерилизованное молоко. Мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде. Используйте гарантированно чистую питьевую воду или кипятите ее.

ПОЧЕМУ? Необработанные продукты, а также вода могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах образуются опасные для здоровья токсины.

Главный специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.



Не покупайте продукты на улице с рук!

Приобретать продукты (пирожки, копченая рыба, соленые грибы, молочная продукция, шашлыки) в местах несанкционированной торговли может быть опасно. Продукт, произведенный и упакованный в домашних условиях, может быть опасен сразу по нескольким причинам. Возможно нарушение рецептуры, особенно это касается составных продуктов животного и растительного происхождения. Возбудители кишечных инфекций достаточно быстро размножаются в молочной, мясной и рыбной продукции. Производители в домашних условиях, как правило, не имеют специального образования и могут просто не обладать знаниями, которые необходимы для приготовления качественного и безопасного продукта. У них могут отсутствовать условия для приготовления безопасных продуктов - нет отдельного помещения, отсутствует водоснабжение (используется привозная вода), отсутствуют знания о соблюдении правил личной гигиены, нет дезинфицирующих средств для обработки поверхностей, не соблюдается температурный режим при хранении продуктов в холодильниках, не соблюдаются сроки реализации уже готовых блюд (например, невозможно определить сколько пролежали пирожки, копченая рыба в сумке у «бабушки-продавца»).

Молочные, мясные, рыбные продукты, грибы и соленые продукты находятся в зоне особого риска. К производству, фасовке и хранению этих продуктов на заводах в промышленных условиях предъявляются жесткие требования, серьезному контролю по качеству и безопасности подвергается как входящее сырье, так и готовый продукт. Например, на предприятиях пищевой промышленности оборудование регулярно моется и дезинфицируется. Затем проводится микробиологический контроль вымытого оборудования. Самостоятельно в домашних условиях невозможно оценить, насколько эффективно была произведена мойка и дезинфекция оборудования, если она вообще проводилась. Также при приготовлении продуктов в домашних условиях в них могут попасть посторонние предметы (например – волосы, ногти, шерсть домашних животных). На заводах, как правило, закрытый цикл производства. Помимо этого, на заводах организован производственный контроль за соблюдением санитарных норм и правил, качеством и безопасностью продуктов.

В чем риск при приобретении продукта с рук? Очень часто уже на этапе создания продукт, изготавливаемый в домашних условиях, может быть обсеменен возбудителями дизентерии, сальмонеллеза, ботулизма, а значит – является потенциально опасным для здоровья. Еще одна серьезная причина, по которой стоит отказаться от покупки «домашнего» продукта, – это частое отсутствие у продавцов документов на реализуемую продукцию, а эти документы – гарантия безопасности потребителя. Приобретая пищевые продукты, в целях собственной безопасности потребитель вправе запросить документы, подтверждающие ее качество и безопасность (декларацию о соответствии). Покупая продукты с рук на улице помните, что нижеперечисленные нарушения, могут привести к отравлениям: отсутствуют условия для соблюдения правил личной гигиены на месте продажи продуктов (нет раковины для мытья рук, отсутствует санузел, форменная или санитарная одежда). Отсутствуют документы, подтверждающие качество и безопасность реализуемой продукции, необходимая информация о товаре, реализация товаров с истекшим сроком годности. Отсутствуют личные медицинские книжки продавцов, то есть продавцы не проходят необходимых медицинских обследований и могут являться носителями различных инфекционных заболеваний. Отсутствует холодильное оборудование, что ведет к нарушению температурного режима хранения товаров, подлежащих хранению на холоде. Нарушаются правила товарного соседства (осуществляется совместное хранение готовой продукции, сырья или полуфабрикатов). При отпуске мерных товаров отсутствуют проверенные средства измерений, что ведет к обману потребителя. Продавцы оставляют после себя на улице грязь: тара, нереализованный испорченный товар, что ухудшает санитарно-гигиенические условия проживания, поскольку приводит к размножению насекомых и грызунов. Приобретение у нелегальных торговцев продукции, стимулируется развитие стихийных рынков. Покупайте продукты питания только в санкционированных местах торговли.



Главный специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна

РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: Как сохранить здоровье в Масленицу?

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск предупреждает об основных мерах профилактики пищевых отравлений в период Масленицы. При выборе готовых к употреблению блинов и блинчиков с различными начинками (творог, мясной фарш, овощные начинки), либо без начинки в предприятиях торговли необходимо обращать внимание на внешний вид продукции, условия хранения и сроки годности. На упаковке должна быть этикетка, содержащая следующие сведения: наименование продукции, состав, дату изготовления, срок годности, условия хранения, наименование и место нахождения изготовителя, показатели пищевой ценности, сведения о наличии в пищевой продукции компонентов, полученных с применением ГМО, единый знак обращения продукции на рынке государств - членов Евразийского экономического союза. Упаковка должна быть целостной с отсутствием дефектов, вызванных неправильным хранением и транспортировкой. Все блинчики должны быть примерно одинакового размера, плотно свернутыми, цвет их может колебаться от кремового до слегка коричневого. Блины должны храниться при температуре, установленной изготовителем и указанной на этикетке продукции. Внимательно изучите состав готовых блинов. В идеале они должны быть изготовлены из муки, молока и куриных яиц. Однако, использование в составе блинов сухого молока, яичного порошка и растительного белка не запрещено. При приобретении ингредиентов для домашнего изготовления блинов – яиц, муки, молока – необходимо обратить внимание на наличие информации об изготовителе (производителе) пищевой продукции, дату и сроки годности продукта, условия хранения и их соблюдение в торговой точке, наличие документов, подтверждающих качество и безопасность.

Не следует приобретать продукты питания в местах несанкционированной торговли и с рук. Если вы решили отведать блинов в местах, где проводятся уличные гуляния или другие массовые мероприятия, то присмотритесь к условиям реализации продукции: соблюдаются ли правила гигиены продавцом, содержит ли он в чистоте свое рабочее место, соблюдает ли условия хранения начинок и прочих ингредиентов. Избегайте покупки в торговых точках, где пренебрегают правилами гигиены. Не забывайте о личной гигиене – лучше всего перед употреблением пищи на улице обработать руки гигиеническими салфетками.

Помните о принципах рационального питания: не переедайте и не увлекайтесь алкогольными напитками. Чтобы застолье прошло без проблем, чередуйте потребление жирных и жареных блюд с потреблением сырых овощей — они способствуют нормализации пищеварения. Больше времени проводите на свежем воздухе и участвуйте в праздничных мероприятиях, чтобы активный отдых был на пользу здоровью.

Главный специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна



Роспотребнадзор напоминает, на что обратить внимание при покупке рыбы и рыбной продукции

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике- Чувашии в г. Новочебоксарск постоянно осуществляет контроль за качеством и безопасностью рыбной продукцией в рамках соблюдения требований санитарного законодательства и защиты прав потребителей. В целях профилактики возможных случаев пищевых отравлений, острых кишечных и паразитарных заболеваний от употребления некачественной рыбной продукции и морепродуктов не рекомендуется приобретать рыбную продукцию в местах несанкционированной торговли, при отсутствии условий для её хранения, а также соленую, сушеную, вяленую и консервированную рыбу домашнего изготовления.

Приобретайте рыбную продукцию в местах организованной торговли - магазинах, розничных и оптовых рынках. Обращайте внимание на наличие полной информации о продукте - сроке годности, дате изготовления, наименовании изготовителя, ингредиентном составе. Поврежденная упаковка, отсутствие документов о качестве и безопасности продукции, реализация в условиях нарушенного температурного режима, признаки повторного замораживания – опасные факторы, при наличии которых надо воздержаться от покупки.

Перед покупкой обратите внимание на внешний вид и запах рыбной продукции. Признаками недоброкачества охлажденной рыбы являются механические повреждения, вздутость брюшка, изменение цвета внешнего покрова, бесструктурность мяса, посторонние запахи; у замороженной рыбы - высыхание поверхностного слоя, «старые» запахи, деформация, недомороженность, смерзание, изменение цвета; соленой рыбы - покраснение мяса около позвоночника, запах сильно скисшей рыбы, поражение соленой рыбы плесенью или омыление ее жира, налет белых пятен, лопание брюшка, пролежни, механические повреждения, окисление жира (ржавчина), скисание рыбы и тузлука, солевые ожоги, покраснение.

Обязательная информация о продукции из водных биоресурсов включает: наименование продукта, наименование и местонахождение изготовителя, товарный знак изготовителя (при наличии), масса или объем, или количество продукта, состав продукта, пищевая ценность, условия хранения, срок годности, дата изготовления и дата упаковывания, информация о подтверждении соответствия пищевых продуктов.

В случае появления признаков отравления или заболевания не заниматься самолечением, своевременно обращаться за медицинской помощью.

Главный специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна



Роспотребнадзор дает рекомендации по выбору молока.

В условиях разнообразия молочной продукции на прилавках магазинов территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск обращает внимание потребителей на важность правильного выбора молока. Вот несколько ключевых моментов, которые следует учитывать.

Проверьте целостность упаковки. Не приобретайте молоко, если она повреждена или имеет вмятины. Важна чёткая информация о сроке годности, условиях хранения и температурном режиме.

Молоко является продуктом, состоящим из одного компонента, поэтому на этикетке может отсутствовать раздел «состав». Вполне допустимо встретить фразы, такие как «Изготовлено из коровьего молока» или «Изготовлено из цельного молока». Также может быть указано: «Состав: цельное молоко, обезжиренное молоко».

Молоко должно храниться в холодильнике. Если покупаете в торговой сети, убедитесь, что оно хранилось при правильной температуре. Нагревание продукта в магазинах может негативно сказаться на его качестве.

Существуют различные виды молока: пастеризованное, стерилизованное, ультрапастеризованное и т.д. Ознакомьтесь с характеристиками каждого типа, чтобы выбрать тот, который наилучшим образом соответствует вашим потребностям и предпочтениям.

При выборе молока обратите внимание на его внешний вид, цвет и запах. Качественное молоко должно быть однородным, без осадка и посторонних запахов.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете сделать правильный выбор и обеспечить себя и своих близких качественным молоком, которое станет основой для здорового и сбалансированного рациона.

Главный специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна



Роспотребнадзор сообщает об организации питьевого режима в школах.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск подчеркивает важность свободного доступа к питьевой воде для всех обучающихся в образовательных организациях. Согласно санитарным правилам 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», питьевой режим для детей должен быть организован через установку стационарных питьевых фонтанчиков, устройств для выдачи воды, а также посредством предоставления упакованной или кипяченой питьевой воды. Чаша фонтанчика должна ежедневно обрабатываться с использованием моющих и дезинфицирующих средств. Конструктивные решения стационарных питьевых фонтанчиков должны включать ограничительное кольцо вокруг вертикальной струи воды, которая должна подниматься на высоту не менее 10 см.

При организации питьевого режима с использованием бутилированной воды образовательная организация должна обеспечить наличие достаточного количества чистой посуды (стеклянной или фаянсовой для обеденного зала и одноразовых стаканчиков для учебных и спальных помещений), а также отдельных промаркированных подносов для чистой и использованной стеклянной или фаянсовой посуды и контейнеров для сбора использованной одноразовой посуды. При использовании установок с дозированным розливом питьевой воды, расфасованной в емкости, необходимо заменять емкость по мере необходимости, но не реже одного раза в две недели.

Бутилированная вода, поставляемая в образовательные организации, должна сопровождаться документами, подтверждающими ее происхождение, качество и безопасность.

Главный специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна



О рекомендациях, как правильно выбирать и мыть овощи и фрукты

Употребление в пищу свежей плодоовощной продукции крайне важно – ведь это источник ценных питательных веществ, витаминов, микроэлементов, которые так необходимы организму человека.

Для того, чтобы свежие фрукты, ягоды и овощи принесли максимум пользы, территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск напоминает потребителям о рекомендациях по выбору плодоовощной продукции:

- покупать плодоовощную продукцию, в том числе бахчевые культуры, следует только в установленных местах торговли;
- при необходимости требовать документы, подтверждающие качество и безопасность приобретаемых пищевых продуктов;
- продавец (владелец) должен строго соблюдать правила личной гигиены, должен быть опрятно одетым, носить чистую санитарную одежду
- продавец (владелец) должен содержать палатку, киоск, автофургон, тележку, лоток, а также окружающую территорию в чистоте.

Покупая овощи, фрукты и ягоды необходимо обращать внимание на внешний вид, запах, цвет и консистенцию продукта. Окрас плодов должен быть свойственный данному виду, не иметь признаков порчи и гниения, без повреждений кожуры. Спелые плоды отличает сильный приятный запах. Обращаем внимание, что продажа загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей, бахчевых культур и фруктов в нарезку запрещена.

Меры профилактики инфекционных заболеваний:

- соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук перед едой и приготовлением пищи, после возвращения с улицы, посещения туалета, контакта с больными людьми и т.д.);
- соблюдение условий хранения фруктов, овощей, зелени и ягод.
- тщательное мытьё плодов и зелени является обязательным условием их употребления и мерой профилактики инфекционных заболеваний. Помните, что перед употреблением овощи и фрукты следует тщательно промыть под проточной водой руками или при помощи щётки. Не рекомендуется использовать для мытья плодоовощной продукции бытовые средства для мытья посуды или мыло.

Как правильно мыть? Корнеплоды (картофель, редис, морковь, свеклу и т.п.), нужно ненадолго замочить (10-15 минут) в тёплой воде. Затем тщательно очистить щёткой, и хорошо промыть. Капусту (белокочанную, пекинскую и др. листовые виды) перед промыванием прохладной водой нужно очистить от верхнего слоя листьев. Цветную капусту, чтобы избавить ее от насекомых, лучше предварительно замочить в прохладной воде, разделить на соцветия, одновременно освобождая ее от потемневших участков. Особого внимания требует зелень. Зелёный лук, укроп, петрушку, кинзу, щавель, салатную зелень нужно перебрать, удалить корни, пожелтевшие и поврежденные листья. Далее зелень замочить в прохладной воде на 15 минут, периодически меняя воду и разбирая зелень по отдельным листочкам и веточкам, пока на дно не осядет вся грязь и вода не станет чистой. После этого зелень нужно тщательно ополоснуть проточной водой. Для лучшего очищения зелени от патогенных микробов и яиц гельминтов можно поддержать ее в течение получаса в солевом или уксусном растворе (по 1 столовой ложке соли или уксуса на 1 литр воды). Виноград надо промывать под «душом» из-под крана. После мытья - дать воде стечь. Если гроздья тугие, то их нужно разделить с помощью ножниц, но не отрывать ягоды от плодоножки. Она, как пробка, защищает ягоду от попадания посторонних микроорганизмов и предотвращает быстрое гниение и порчу продукта. Ягоды, как и другие плоды, требуют тщательного мытья перед употреблением. Непосредственно перед мытьем следует отобрать все «лишние» ягоды: мятые, перезревшие, недозревшие, загнившие, поврежденные экземпляры. Не следует мыть и держать ягоды в воде дольше необходимого времени. Для промывания вишни, черешни, малины, смородины и других ягод рекомендуется следующее: выложить ягоды на дуршлаг в один слой и промывать под проточной водой 5 минут. Так с поверхности сойдет земля или пыль. Чтобы отмыть клубнику от остатков земли и песка, лучше замочить ягоды на 5-10 минут в прохладной воде, а затем ополоснуть проточной водой.



Главный специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна

Роспотребнадзор рассказывает о гигиене в офисе.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск информирует, что соблюдение простых гигиенических правил в офисе важно для снижения риска инфекций и улучшения самочувствия сотрудников.

Чистота в офисе начинается с простых привычек. Смена уличной обуви помогает снизить количество заносимой грязи и пыли, а также уменьшает риск возникновения неприятного запаха. Приходя на работу, полезно протереть рабочий стол влажной салфеткой. Мытье рук с мылом или использование дезинфицирующих средств эффективно защищает от распространения инфекций, поэтому даже если за день вы никуда не выходили, вымыть руки перед обедом следует обязательно. Также не стоит касаться глаз, носа и рта без предварительной гигиенической обработки.

Особое внимание следует уделять системам кондиционирования воздуха. Кондиционер приносит пользу только при правильной установке и эксплуатации, когда поток воздуха не направлен на сотрудников, фильтры обслуживаются вовремя и поддерживается оптимальная температура не ниже 21 градуса по Цельсию.

Во время обеденного перерыва столы в комнате для приема пищи следует протирать до и после еды. После приема пищи необходимо мыть посуду и проверять раковину на предмет остатков пищи. Продукты, хранящиеся в общем холодильнике, рекомендуется держать не более суток и маркировать контейнеры с указанием имени и даты. Пищевые отходы не следует выбрасывать в корзины для бумаги, а при отсутствии другой возможности мусор стоит выносить в конце рабочего дня.

Если сотрудник почувствовал недомогание, ему следует оставаться дома и при необходимости вызвать врача. На рабочем месте при кашле следует прикрывать рот сгибом локтя или одноразовой салфеткой, которую следует немедленно выбросить, а затем вымыть руки.

Соблюдение перечисленных правил помогает снизить распространение инфекций в офисной среде.

Главный специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна

