**Меры профилактики пищевых отравлений**

Пищевое отравление - интоксикация, вызванная попаданием в организм вредных веществ. Тошнота, рвота, повышение температуры, боли в теле и головная боль - основные признаки отравления. Отравление продуктами или пищевое отравление - болезненное состояние, связанное с употреблением некачественных продуктов. К пищевому отравлению приводят просроченные продукты питания, нитраты, лежалые консервы, микробы в молочных продуктах. Пищевое отравление сопровождается болями в животе, тошнотой, рвотой, поносом, слабостью в теле, бледностью. Хотя не всегда возможно предупредить употребление контаминированной пищи, существует целый ряд мероприятий, которые помогут снизить риск, возникновения кишечных инфекций:

1. Не употребляйте не пастеризованное (некипяченое) цельное молоко или продукты, его содержащие или приготовленные из него.

2. Тщательно мойте фрукты и овощи перед употреблением чистой проточной водой.

3. Следите, чтобы температура в холодильнике была не выше 4,4С, а в морозильной камере — не выше -18С.

4. Не храните долго в холодильнике, готовую к употреблению пищу и продукты, которые быстро портятся, чтобы предупредить размножение колоний микроорганизмов.

5. Избегайте перекрестной контаминации — держите сырое мясо, птицу и рыбу отдельно от других продуктов.

6. Мойте руки, ножи и разделочные доски после обработки сырого мяса, рыбы или птицы.

7. Тщательно прожаривайте и проваривайте животную пищу, чтобы достичь безопасной температуры внутри продукта.

8. Готовьте до полной готовности морепродукты и моллюсков, чтобы минимизировать риск отравления. Употребление в пищу сырой рыбы (например, суши) повышает риск возникновения гельминтозов (в дополнение к риску инфицирования микроорганизмами, попавшими на продукт при приготовлении). Замораживание убивает некоторые, но не все виды микроорганизмов.

9. Следите, чтобы яйца были доваренные; употребляйте в пищу только сваренные «вкрутую».

10. Не забывайте быстро класть продукты в холодильник. Не оставляйте их при комнатной температуре более чем на 2 часа (если температура воздуха в помещении более 32С).