**Профилактика пищевых отравлений летом**



* Чаще мойте руки;
* Продукты питания покупайте исключительно в проверенных магазинах;
* Обращайте внимание на дату изготовления и срок годности продуктов питания. Откажитесь от продуктов, в условиях хранения и происхождении которых вы не уверены. Выбирая молочные и кисломолочные продукты, предпочтение отдайте продуктам с сегодняшней датой изготовления;
* Все скоропортящиеся продукты питания храните только в холодильнике;
* Не собирайте дары леса вдоль автомобильных и железнодорожных трасс, рядом со свалками, складами и прочими промышленными сооружениями;
* Воду употребляйте либо кипяченую, либо бутилированную;
* Овощи и фрукты тщательно мойте. Не покупайте фрукты и овощи, которые уже разрезаны. Не покупайте фрукты и овощи, которые уже разрезаны

Самые опасные продукты летом:

* Фастфуд.

Недобросовестные продавцы зачастую пренебрегают всеми возможными правилами хранения мясных продуктов, маскируя их ударными дозами соли, уксуса, специй и ароматических добавок.**Резкий запах специй или чеснока должен насторожить!**

• Молочные продукты.

Молочная среда - идеальное место для быстрого размножения болезнетворных организмов. Даже если у продукта не вышел срок годности, испортиться он может из-за недостаточно низкой температуры в холодильнике. С осторожностью нужно относиться и к мороженому: если оно выглядит подтаявшим, или же повреждена упаковка, лучше отказаться от покупки.

* Рыба и морепродукты. Суши.

Приготовление рыбы должно быть тщательным - пусть это будет лучше тушение или варение. При покупке рыбы в первую очередь обращайте внимание на запах.

* Готовые салаты.

В разгар лета любой салат под майонезом должен быть съеден сразу после приготовления. Он не должен «настаиваться», «пропитываться» и так далее.

* Консервы

Внимательно проверяйте их срок годности. Убедитесь, что консервная банка не вздулась.

* Кондитерские изделия.

Кондитерские изделия портятся очень быстро, покупайте их только в проверенных магазинах.

**Не забывайте об элементарных гигиенических правилах, и вам не придется применять на практике знания о борьбе с летними отравлениями!**

Филиал ФБУЗ « Центр гигиены и эпидемиологии в

Чувашской Республике- Чувашии в г. Канаш»