

особенно, капусту - необходимо удалить все повреждения, загнившие участки, листья с черными точечками, а затем промыть каждый лист в отдельности; желательно не использовать первые 3-4 капустных листа.



Фрукты, овощи и зелень перед употреблением необходимо тщательно мыть и ошпаривать кипятком.

Витаминные салаты надо готовить сразу к столу и не хранить их в холодильнике.

Для приготовления овощных салатов лучше выделить отдельные нож и разделочную доску, которые после использования нужно тщательно вымыть и высушить.

Лучше вообще не хранить в холодильнике не мытые и плохо очищенные овощи, иначе микробы могут «перекинуться» на другие хранящиеся в холодильнике продукты – творог, молоко, пирожные и др.

Не храните в холодильнике влажные продукты, а перед тем, как поместить овощи в холодильник, обязательно просушите их.



Определите каждому продукту в холодильнике свою полку и свое место. Мясо должно храниться отдельно, не соприкасаться ни с чем другим, молоко - только в закрытой посуде.

Используйте для хранения продуктов специальные контейнеры, пакеты или пленку.

Периодически холодильник надо размораживать, тщательно мыть и просушивать.

Эти простые правила помогут сохранить здоровье всей Вашей семье!

ГУ «Лидский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Иерсиниоз



болезнь из холодильника



В последнее время среди **инфекционных заболеваний**, вызывающих кишечные расстройства, приобрел актуальность **иерсиниоз**. Сегодня оно встречается везде и наиболее часто в экономически развитых странах, где существует развитая сеть централизованного снабжения пищевыми продуктами.



Источник заражения – домашние животные и грызуны.

Пути передачи инфекции – водный и пищевой (через молочные и мясные продукты, овощи, корнеплоды, сырое молоко). Заболевание чаще всего связывают с употреблением различных фруктов и овощей. С наступлением весны мы всегда пытаемся «витаминизироваться» овощными салатами из моркови, капусты, свеклы и яблок, хранившихся всю осень и зиму в овощехранилищах, подвалах, где «резвятся» главные переносчики инфекции – мыши. Хотя заражение сельхозпродукции инфицированными выделениями грызунов возможно на полях еще до осеннего сбора урожая.

Поэтому для иерсиниоза характерна **зимне-весенняя сезонность**. А болеют иерсиниозом чаще всего дети, которых и стараются покормить полезными и витаминными продуктами.

Возбудители заболевания - весьма **устойчивые во внешней среде** бактерии **иерсинии** (*Iersinia enterocolitica*). Влажный холодный воздух овощехранилища для возбудителей заболевания просто рай, а температура холодильника (+4-8°C) создает максимально удобные условия для размножения иерсиний. Поэтому и называет порой иерсиниоз – болезнь из холодильника. Зато иерсинии не выносят высоких температур и быстро погибают при термической обработке продуктов.

Инкубационный (скрытый) период длится от **12-15 часов до 2-3, а порой и 6 дней** от момента попадания возбудителя в организм. В это время иерсинии, попавшие в желудочно-кишечный тракт через рот с инфицированной пищей или водой, размножаются в кишечнике. Накопление возбудителей и токсических продуктов их жизнедеятельности приводит к развитию заболевания.



Иерсиниоз начинается остро и весьма успешно маскируется под другие болезни. Он может выдавать себя за скарлатину, ОРВИ, разнообразные кишечные инфекции, аппендицит, сепсис, ревматизм, мононуклеоз, гепатит.

У заболевшего наблюдается озноб, головная боль, недомогание, слабость, боли в мышцах и суставах, бессонница, першение в горле, снижение аппетита. Температура тела достигает иногда до 38—40°C. Наряду с этими симптомами, отмечается тошнота, рвота, усиливаются периодические или схваткообразные боли и урчание в животе. Стул жидкий, пенистый, иногда со зловонным запахом, от 3 до 10 раз в сутки, иногда с зеленью и слизью, в редких случаях – с кровью. На коже нередко появляется сыпь. Если возбудитель поражает печень и желчные пути, может ощущаться тяжесть в правом подреберье и отмечаться пожелтение кожи. Возможно поражение почек в виде токсического пиелита, пиелонефрита или гломерулонефрита. Иногда развивается серозный менингит.

Чаще всего иерсиниоз протекает тяжело, поэтому при появлении первых симптомов, нужно срочно обратиться за помощью к врачу. Возможен исход иерсиниоза в хронические коллагенозы и др. аутоиммунные заболевания. Нередко иерсиниоз протекает с обострениями и рецидивами. Кроме того, микроорганизмы могут вызвать эрозии, язвы, острый аппендицит, поэтому больной при лечении должен быть также под наблюдением хирурга.

Как не допустить заболевание? Сделать это просто – необходимо соблюдать элементарные правила гигиены.

Перед закладкой на хранение нового урожая подвалы и овощехранилища надо убрать, помыть, просушить, а при возможности, и провести их дезинфекцию. В обязательном порядке должна быть проведена дезинфекция промышленных овощехранилищ в детских учреждениях

Тщательно осматривайте перед приготовлением все овощи,

