

Як запобігти харчовим отруєнням

В умовах, коли немає доступу до свіжих продуктів харчування, у хід ідуть



запаси, зокрема консервація. Однак власні та промислові заготівлі варто вживати обережно. Неякісні чи протерміновані можуть містити збудники ГКІ, що спричиняють тяжкі ускладнення, особливо в дітей. Інша проблема — харчові отруєння

внаслідок порушення правил зберігання продуктів харчування, приготування їжі. Що робити, щоб зберегти здоров'я травної системи, яку воду пити, якщо перебуваєте в польових умовах, та як допомогти за харчового отруєння — розповім у статті.

Перевіряти консервацію

Усі консервовані продукти харчування, які неправильно транспортували чи недостатньо обробили, — потенційно небезпечні. Не вживайте їх, якщо помітили, що банки:

- роздуті;
- зі здутими кришками;
- підтікають;
- нещільно закриті;
- неприємно пахнуть.

Не варто купляти консерви та інші домашні продукти харчування **на стихійних ринках** чи на вулиці.



Консервували власноруч — перевірте дату виготовлення. Якщо минув понад рік — не вживайте. Інфікуватися можна і якщо з'їсти в'яленої, копченої риби та ковбас, особливо домашніх. Визначити, чи інфікований продукт харчування, за кольором чи смаком неможливо. Найбільше небезпечних токсинів — у нутрощах риби. Звідти вони проникають у м'ясо. Тому ліпше не вживати м'ясо риби біля ребер та ікру.

Дотримуватися правил безпеки

Зберігайте сировину та готові харчові продукти окремо. За відсутності холодильника передбачте склад за межами приміщення, наприклад на вулиці.

Дублюйте термін придатності й умови зберігання продуктів харчування. Це



дасть вам змогу правильно розподілити їх і продумати черговість споживання.

Перевіряйте органолептичні якості швидкопсувних продуктів харчування — яка їжа на вигляд, запах та смак.

Термічно оброблюйте м'ясо, птицю, рибу, молоко, молочні та

інші швидкопсувні харчові продукти. Перш ніж вживати, переконайтеся, що м'ясо або риба повністю просмажені, проварені або протушені. Добре мийте овочі, фрукти та ягоди, які споживаєте свіжими.

Не забувайте мити руки перед приготуванням їжі. Захворіли на ГКІ — відстороніться від роботи з продуктами харчування. Помітили, що хтось із оточення прихворів, порадьте діяти так само. Обов'язково мийте руки після відвідування туалету.

Приготовані страви **споживайте одразу**. Ставте їх у холодильник після охолодження, однак не пізніше ніж через 2 год після



приготування. Не заправляйте салати до споживання, так вони зіпсуються швидше.

Якщо перебуваєте в польових умовах, уникайте забруднення продуктів харчування піском. Не вживайте невідомі гриби, ягоди, трави. Не пийте воду та не мийте посуд у невідомих водоймах. Пийте лише бутельовану воду, а для миття рук і посуду — фільтруйте.

Вміти допомогти

Якщо попри профілактику хтось все ж таки отруївся, визначте, чи людина при тямі та дихає. Непритомна — почніть серцево-легеневу реанімацію та викличте бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги. При тямі — промийте шлунок великою кількістю питної негазованої води. Наприклад, дорослому потрібно випити 500—700 мл води температурою +18 °С. Щоб активувати блювотний рефлекс, натисніть хворому на корінь язика чистою



ложкою. Повторюйте промивання, доки не отримаєте чисті промивні води.

Далі відпоюйте людину, щоб відновити втрачену рідину. За харчового отруєння важливо запобігти зневодненню. За можливості **дайте препарат**

для регідратації та ентеросорбент, наприклад активоване вугілля.

Якщо людина непритомна, і ви не можете визначити, що з нею сталося, проаналізуйте ситуацію довкола. Про гостре отруєння свідчить різкий неприємний запах, відкриті чи перекинуті ємкості з продуктами харчування, з-під ліків та алкоголю.

Протягом першої доби годуйте хворого, забезпечте дієтичне варені страви, якщо хворому

- помітите кров у



після отруєння не
Наступні 5—7 днів харчування — легкі
Зверніться до лікаря, гіршатиме:
калі;

- триматиметься температура тіла понад +38,5 °С;
- скаржитесь на високу сухість у роті та горлі, запаморочення, коли встає.

Він призначить антибіотики, пробіотики чи ферменти, щоб відновити функції тракту.

Вживайте якості яких правил особистої сиру їжу від страви були та зберігайте їх у так убережете



шлунково-кишкового

продукти харчування, в упевнені. Дотримуйтеся гігієни, відокремлюйте готової. Пильнуйте, аби повністю приготовані, холодильник — саме себе і дитину від ГКІ.

За матеріалами електронного журналу медична сестра дошкільного закладу «МСFR»