**ЗАПОБІГАННЯ ОТРУЄННЯМ**

**Отруєння хімічними речовинами**

Нині у світі нараховується до 6 млн. хімічних речовин. Отруйними речовинами, що найчастіше зустрічаються у побуті є хлор, ртуть, аміак, та ін. Хлор – це газ жовто-зеленого кольору з різним характерним запахом. У великій кількості використовується для відбілювання тканин і паперової маси, знезараження води питної та ін. Аміак – безбарвний газ із характерним різким запахом (нашатирний спирт). Рідкий аміак використовується як робоча речовина у холодильних машинах. Аміачна вода застосовується як добриво. Ртуть – небезпечна речовина. Пари ртуті та її сполуки дуже отруйні, у високій концентрації виникають гострі отруєння. Потрапивши до організму через органи дихання, ртуть залишається там назавжди. Найпоширенішими випадками отруєння є : - засобами миття ванн; - знищення плям від іржі; - відбілювання тканини

Що треба робити, щоб уникнути хімічних отруєнь?

- не можна брати в руки та вживати невідомі речовини;

- якщо ви випадково розбили склянку з хімічною речовиною, негайно одягніть вологу марлеву пов’язку, провітріть приміщення, сповістіть про цей випадок дорослих;

- якщо хімічна речовина суха – не дмухайте на неї, не намагайтеся стерти її за допомогою одягу;

- обов’язково розпитайте батьків, що саме входить до складу хімічного засобу, якими вони користуються.

Отже, потрапивши всередину організму, небезпечні хімічні речовини вражають органи дихання і травлення. Потрапивши на шкіру чи в очі, ці речовини спричиняють опіки. Людина відчуває пекучий біль, шкіра червоніє. У цьому разі промийте вражену ділянку шкіри чи очі великою кількістю води, протягом 10-15 хв. Сильні отруєння засобами побутової хімії лікують тільки в лікарні.



Отже, потрапивши всередину організму, небезпечні хімічні речовини вражають органи дихання і травлення. Потрапивши на шкіру чи в очі, ці речовини спричиняють опіки. Людина відчуває пекучий біль, шкіра червоніє. У цьому разі промийте вражену ділянку шкіри чи очі великою кількістю води, протягом 10-15 хв. Сильні отруєння засобами побутової хімії лікують тільки в лікарні.

**ПРОФІЛАКТИКА ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ**

Кожна людина знає основні принципи правильного харчування, а також гігієни харчування. Ось тільки виконувати правила здоров'я не всі люди прагнуть, наївно вважаючи, що хвороби їх обминають. Насправді медична статистика невблаганна: більшість випадків токсикоінфекцій походить від неуваги до правил зберігання і приготування їжі в побуті.

Ретельно виконувана гігієна харчування та профілактика харчових отруєнь допоможуть уникнути важких захворювань.

Інфекція може проникнути в продукти або блюда на будь-якому етапі зберігання і приготування їжі. Заражені продукти, погано вимиті і недостатньо оброблені термічно, можуть стати причиною важких отруєнь людини.

Блюда, вже приготовані, при неправильному зберіганні також можуть стати причиною харчового отруєння.

Причиною побутових отруєнь також є свідомо неїстівні та отруйні речовини і рослини: випадково зібрані отруйні гриби, ягоди, токсичні рослини, а також фрукти й овочі, які зазнали впливу надмірної кількості токсинів ззовні, добрив, нітратів.

Причиною харчових отруєнь є:

1. Бактеріальні збудники (мікроорганізми, які викликають інфікування і отруєння).

|  |  |
| --- | --- |
| /Files/images/vse/ЕДА ЯБЛОКО.jpg | /Files/images/vse/JDJOB.jpg |

2. Небактеріальний з'єднання (отрути, отруйні гриби і ягоди, вжиті надмірно лікарські рослини, хімічні токсини).

Отруйні мікроорганізми або токсини можуть потрапляти в продукти з пилом, забрудненою водою, від брудних рук і посуду, від хворих тварин. Дуже часто збудників інфекції до збережених продуктам приносять миші, щури або мухи.



Як правило, на наших кухнях зберігається вологе середовище, з безліччю залишків органічних речовин на столах, дошках для оброблення продуктів, в раковині і холодильнику. Це є сприятливою умовою для розмноження патогенної мікрофлори, невидимої оку, яка легко переселяється на посуд і продукти, заражаючи їх.

В процесі своєї життєдіяльності патогенні мікроорганізми виділяють багато токсинів, які і отруюють організм людини, потрапивши в нього з зараженою їжею.

Найбільш часто зустрічаються такі захворювання, як ботулізм, сальмонельоз, стафілококові інфекції, псевдотуберкульоз, бруцельоз.

**Гігієна харчування та профілактика харчових отруєнь.**

Щоб уникнути харчових отруєнь, треба виконувати прості правила гігієни харчування, зберігання та приготування їжі:

1. Дотримуватися правил особистої гігієни, мити руки якомога частіше, особливо - після відвідування громадських місць і туалету. При приготуванні їжі можна користуватися одноразовими гумовими рукавичками.

2. Кухонну посуд, плиту, поверхня столу, раковину, інвентар мити спеціальними засобами і містити в чистоті.

3. Продукти, що вживаються в їжу, повинні бути свіжими, або збереженими з усіма правилами обробки та зберігання кожної групи продуктів.

4. Для обробки свіжих і вже готових продуктів потрібно використовувати різні ножі і обробні дошки.

5. ; Захищати продукти від комах і гризунів.

6. Продукти не зберігати відкритими, на підлозі.

7. По максимуму ізолювати продукти від потрапляння повітря, посуд накривати кришками, миски затягувати харчовою плівкою.

8. ; Відро для сміття слід обробляти дезинфікуючими засобами, потрібно закривати його кришкою, і звільняти від сміття якомога частіше.

9. М'ясо і рибу, дрібно порізані, не можна розморожувати у воді.

10. Шкаралупу всіх яєць промивати розчином хлораміну, або теплою водою з содою. Сполоснути під рясним струменем чистої води.

11. Фрукти і овочі, зелень потрібно замочувати у воді, підкисленою оцтом (можна яблучним, 3-4 столові ложки на 1 літр води ), а потім промивати під проточною водою.

12. Страви не повинні бути недовареними. Не допускаються біфштекси з кров'ю, краще не готувати яєчню з яєць.

13. Загальна температура зберігання готових продуктів - +5 градусів.

14. Холодні приготовані страви потрібно використовувати протягом двох діб.

15. Розігріта їжа повинна зберігатися не більше двох годин.

16. По максимуму потрібно обмежувати контакт їжі і рук.

Якщо на кухні забезпечені вищевказані правила гігієни харчування, то ризик отримати харчові отруєння зведений до нуля.

Щоб убезпечити продукти, більшість з них ми піддаємо тепловій обробці. Найбільш повно захищає продукти від розмноження мікробів такий вид теплової обробки, як варіння. При варінні продуктів досягається однакова температура як рідини, так і, наприклад, середини шматка м'яса, температура +80 градусів.

При смаженні продукт розігрівається тільки на поверхні, а всередині, в залежності від товщини шматка, температура може бути від +40 до +60 градусів, що не забезпечує повне знезараження продукту.

М'ясо повністю буде знезаражені при варінні 2,5 години, птиця тушкою - 1,5 години.

Котлети, тефтелі, голубці, шматки риби потрібно обсмажувати на кожній стороні по 10 хвилин, потім прогріти в духовці або протушкувати з додаванням рідини під кришкою півгодини.

У їжу не потрібно вживати продукти сумнівної якості (дуже часто люди це роблять з метою економії), невідомих грибів та ягід, позеленілий або з паростками картоплю, пошкоджені шкідниками чи гниллю овочі та гриби.

Не можна зберігати продукти, особливо кислі , в цинковій посуді, у пошкодженій емальованому посуді, в глиняному посуді, покритою глазур'ю або без. Гончарні вироби можуть бути зроблені з глини, що містить велику кількість свинцю, і викликати важкі отруєння свинцем.

Консерви після розкриття металевих банок перекладатимуть в скляний або фарфоровий посуд.

, Не варити компоти з абрикос і слив, персиків з кісточками, не є ядра кісточкових культур.

По можливості фарш робити самим і не купувати подрібнене м'ясо на ринку.

Купувати субпродукти потрібно тільки свіжі, не допускати їх тривалого зберігання вдома. Субпродукти потрібно ретельно промивати і відварювати.

Торти з кремами, тістечка мають термін зберігання 10-24 години, не варто вживати кремові кулінарні вироби пізніше цього терміну. ​​

Ретельно закривати в холодильнику продукти, особливо ті, які не проходять кулінарну обробку: сметану, масло, сир, ковбасу, паштети.

Не зберігати на одній полиці в холодильнику сирі продукти і вже приготовані страви, особливо у відкритому посуді. Контейнери для зберігання продуктів повинні ретельно герметично закриватися.

Правильна гігієна харчування та профілактика харчових отруєнь допоможуть уникнути важких захворювань від неправильно приготованих, або збережених з порушенням санітарних норм, продуктів.

**Будьте здорові!**