

Первая помощь при пищевом отравлении

1 Промойте желудок раствором марганца – 1/3 чайной ложки на 1 литр воды. Выпейте 5–6 стаканов раствора и вызовите рвоту, надавив пальцами на корень языка. Повторите процедуру 2–3 раза.

2 Примите активированный уголь из расчёта одна таблетка на 10 килограмм веса.

3 Пейте больше жидкости, не менее 2 литров в день. Это ускорит выведение токсических веществ. Чтобы предотвратить обезвоживание организма, необходимо каждые 10–15 минут выпивать небольшое количество любой жидкости: минеральной воды без газа, кипячёной воды, некрепкого чая, отваров трав.

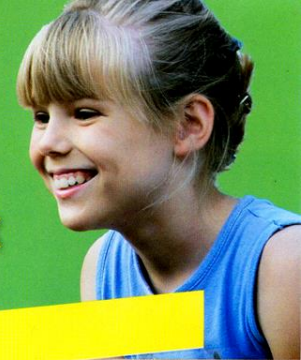
4 Ешьте диетическую пищу.

Внимание!

При пищевых отравлениях необходимо обратиться к врачу. Обязательным является вызов врача в случаях, когда симптомы отравления не исчезают в течение первых суток, а, наоборот, усиливаются.

Санитарно-гигиеническая культура – гарантия вашей безопасности!

ПРОФИЛАКТИКА острых кишечных инфекций и пищевых отравлений



Причины



Несоблюдение правил личной гигиены, употребление невымытых овощей и фруктов, недоброкачественных продуктов, сырой воды из колодцев, рек, озёр и других водоёмов.

Симптомы

Высокая температура, слабость, рези и боли в животе, рвота, тошнота и диарея.

Опасные микробы

Несоблюдение температуры и срока хранения продуктов способствует быстрому размножению в них болезнетворных микробов.

Стафилококк

При неправильном хранении пищи эти бактерии активно развиваются в молочных продуктах, кондитерских изделиях, мясе, рыбе и могут вызывать тяжёлые отравления.

Ботулизм

– опасное заболевание со смертельным исходом! Микробы активно развиваются без доступа воздуха в герметически закрытых консервных банках. Особенно опасны консервы домашнего приготовления. Возбудитель ботулизма выделяет сильный яд, поражающий центральную нервную систему.

Помните! Если консервная банка хотя бы немного вздута, её содержимое непригодно к употреблению.

Сальмонеллёз

Чаще всего заражение происходит через инфицированные продукты: мясо водоплавающей птицы, яйцо. Антисанитарные условия, несоблюдение правил личной гигиены приводят к инфицированию.



Профилактика

Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно мойте руки с мылом:

- перед приготовлением пищи;
- перед едой;
- после посещения туалета;
- после прихода с улицы.

Тщательно мойте проточной водой свежие овощи, фрукты и ягоды.

Содержите в чистоте помещение, посуду и кухонные принадлежности.

Используйте отдельные ножи и разделочные доски для готовых и сырых продуктов.

Не допускайте соприкосновения сырых продуктов (мясо, овощи, фрукты, яйцо, рыба) и готовых (колбаса, масло, сыр, хлеб, творог). Переносите их в разных упаковках и храните отдельно.

Обращайте внимание на сроки годности продуктов, особенно скоропортящихся (варёная колбаса, салат, творог, творожные сырки, йогурт, молоко, кондитерские изделия и т. д.).

Не употребляйте эти продукты по истечении срока годности.

Защитите пищевые продукты от мух и других насекомых, грызунов, которые являются переносчиками многих болезней.

Внимание!

Приготовленную пищу можно оставлять при комнатной температуре не более двух часов.

Вода может явиться причиной многих инфекционных заболеваний. В походных условиях для мытья посуды и тем более для приготовления пищи используйте прокипячённую водопроводную или бутилированную воду.

Химия и здоровье



Нитраты являются распространённой причиной пищевых отравлений. Содержатся в овощах, выращиваемых на органических и азотных удобрениях.

Это знать важно!

Все овощи перед употреблением нужно чистить.

Стержневую кочерыжку от капусты надо выбрасывать.

Овощи и листовые культуры для салатов необходимо на 10–15 минут замочить в холодной воде, затем промыть горячей.

Картофель, морковь, свёклу перед отвариванием надо разрезать на четыре части, замочить на 10–15 минут в холодной воде, а затем отварить в свежей воде.

При варке овощей нитраты переходят в отвар. В отварном картофеле содержание нитратов снижается на 80 %, в капусте – на 70 %, в моркови – на 60 %.

Добавление соли и специй при отваривании замедляет переход нитратов в отвар, поэтому делать это лучше в конце варки.

Осторожно!

Июньские дыни и арбузы: эффект раннего созревания плодов достигается при обильном внесении в почву азотных удобрений.

Позеленевший картофель: накапливается токсичный продукт соланин.

Горький миндаль, ядра косточек абрикосов, персиков, слив: содержится амигдалин, при расщеплении которого в желудке человека выделяется синильная кислота.