**Рекомендации по профилактике пищевых отравлений в новогодние праздники**

В преддверии новогодних праздников, которые сопровождаются массовым отдыхом, употреблением большого количества продуктов питания, не стоит забывать о риске пищевых отравлений.

Причинами пищевых отравлений является не соблюдение правил личной гигиены, нарушение технологии приготовления блюд, их неправильное хранение.

Чтобы новогодние праздники не были омрачены проблемами со здоровьем, рекомендуем выполнять простые правила:

**Поддерживайте чистоту**: содержите в чистоте кухонную, столовую посуду и столовые приборы; регулярно мойте с моющими средствами все поверхности и кухонные принадлежности, используемые при приготовлении пищи; тщательно мойте под проточной водой зелень, овощи, фрукты, если они предназначены для детей младшего возраста, желательно ополоснуть их кипяченой водой.

**Соблюдайте личную гигиену**: мойте руки с мылом перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией; после посещения туалета, возвращения с улицы.

**Разделяйте сырые и готовые к употреблению продукты**: используйте при транспортировке раздельную упаковку для готовой и сырой продукции; отделяйте мясо, мясо птицы, рыбу, морепродукты от других пищевых продуктов; храните продукты в закрытой посуде; используйте отдельные разделочные доски и ножи для готовой и сырой продукции.

**Соблюдайте технологию приготовления блюд**: тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, рыбу. Готовность изделий из мяса и птицы определяется выделением бесцветного сока в месте прокола и серым цветом на разрезе, готовность изделий из рыбы определяется образованием поджаристой корочки и легким отделением мяса от кости. Куриные яйца необходимо варить не менее 5 минут после закипания. Салаты, винегреты и другие скоропортящиеся продукты не стоит готовить «на несколько дней», лучше употреблять их сразу после приготовления, в крайнем случае, они могут храниться в холодильнике не более 12 часов, заправлять салаты и винегреты следует осуществлять непосредственно перед употреблением.

**Соблюдайте условия хранения и сроки годности**: храните продукты питания с учетом сроков их годности, просроченные выбрасывайте без сожаления; не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа; в холодильнике пищевые продукты размещайте с соблюдением товарного соседства: готовые блюда и полуфабрикаты высокой степени готовности - на верхних полках, сырье - на нижних полках.

Не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня. Если готовая пища осталась на другой день обязательно перед употреблением необходимо её подвергнуть термической обработке (прокипятить, прожарить). При малейшем подозрении на недоброкачественность продукты должны быть исключены из употребления.

**С целью профилактики отравлений алкоголем необходимо:**

отнестись к выбору алкогольных напитков  особенно внимательно. Реализуемая алкогольная продукция должна сопровождаться информацией о наименовании, цене, производителе, стране происхождения алкогольной продукции, сертификации алкогольной продукции или декларировании ее соответствия, государственных стандартах, требованиям которых алкогольная продукция должна соответствовать, объеме алкогольной продукции в потребительской таре, наименованиях основных ингредиентов, влияющих на вкус и аромат алкогольной продукции, содержании вредных для здоровья веществ по сравнению с обязательными требованиями государственных стандартов и противопоказаниях к ее применению, дате изготовления и сроке использования.

Помните, что чрезмерное употребление алкогольных напитков может привести к серьезным проблемам со здоровьем, таких как нарушение функций сердца, почек, печени.

Исключите покупки алкоголя дистанционным способом, посредством сети Интернет, а также в местах не предназначенных  торговле, с рук.

Людям, страдающим хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, следует помнить, что праздничные застолья и обильная пища это значительная нагрузка для организма. Не стоит забывать о необходимых ограничениях, рекомендованных Вашим лечащим врачом.

ИСТОЧНИК: <http://39.rospotrebnadzor.ru>