**Профилактика отравлений на пикниках**

Летом люди стараются почаще бывать на свежем воздухе, отправляясь на пикники в лес, к воде или устраивая обеды на даче. Нередко такие застолья завершаются отравлениями из-за недоброкачественного или испорченного питания, которое долго лежало на жаре или было доступно насекомым, относящихся к переносчикам опасных бактерий. Часто причинами отравлений и кишечных инфекций становятся употребляемые немытыми руками, прямо с грядки, овощи и фрукты, которые протирают тряпочкой или салфеткой и сразу едят. Что же нужно делать для профилактики подобного?

***Летнее питание на пикнике***

Традиционными блюдами для пикников являются свежие овощи, зелень, фрукты и мясные блюда, начиная от сосисок, заканчивая шашлыками и копченой рыбой, салом. Это [питание](https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/pitanie_i_diety/) полезное и вкусное, но опасное, если не соблюдать элементарных правил безопасности при приготовлении и употреблении пищи в жаркую погоду. Свежие плоды и зелень могут быть источниками опасных бактерий и яиц паразитов, которые длительно сохраняют свою активность на поверхности кожицы или листьях. Такое питание как мясо, рыба и различные деликатесы — это питательная среда для развития патогенных бактерий, производящих токсины в условиях повышенных температур. Так, если мясные полуфабрикаты хранились в ненадлежащих условиях, изначально сырье было подпорчено и производители замаскировали этот факт избытком уксуса, соли и специй, подобное питание на природе может закончиться больничной койкой. Если опасные микробы, которые могли размножаться в продуктах, убиваются при прожарке в силу действия высоких температур, то произведенные ими токсины могут сохраняться, приводя к отравлению.

***Какие бактерии наиболее опасны?***

В период летних пикников большинство пищевых отравлений вызывают особые бактерии, производящие опасные токсины. Так, любители консервов и маринованных грибов рискуют встретиться с Clostridium botulinum. Сами бактерии не опасны, а вот производимый ими в герметично закрытой баночке ботулотоксин смертельно опасен. Он приводит к параличам и судорогам, а в тяжелых случаях остановке сердца и дыхания.

Не менее опасны и бактерии Campylobacter jejuni, они приводят к сильной диарее при употреблении таких продуктов питания как непрожаренное мясо и птица, рыба и сырое молоко.

Самыми частыми причинами пищевых отравлений становятся стафилококки, кишечная палочка, листерии, шигеллы и клостридии. Все эти бактерии активно размножаются в условиях жаркой погоды, если питание не хранится в холодильнике, и производят токсины, отравляющие пищу.

Многие бактерии переносятся мухами и другими летающими насекомыми, если пища хранится на открытом воздухе. На лапках насекомых микробы переносятся от одного продукта к другому, приводя к заражению питания опасными инфекциями.

***Как избежать отравлений на пикнике?***

Чтобы отравление не омрачило отдых, важно соблюдение особых правил при приготовлении продуктов и их транспортировке, а также при их употреблении уже на месте. Если питание готовится заранее, его нужно охладить в условиях холодильника и брать с собой в сумке-холодильнике, чтобы сохранять низкую температуру и препятствовать размножению микробов. В условиях сумки-холодильника хранить пищу можно не более 8-12 часов, обложив продукты льдом или поместив вместе с ними хладоэлементы. Напитки стоит держать отдельно от продуктов.

Чтобы не возникало [отравление](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/otravlenie/), откажитесь от покупки готовых замаринованных полуфабрикатов для шашлыка, качество мяса или курицы в них может быть сомнительным. Лучше заранее приобрести мясо или курицу, самостоятельно приготовить маринад и хранить полуфабрикат в холодильнике не более 6-12 часов.

При транспортировке питания до места отдыха нельзя в одной сумке везти сырые и готовые продукты. Сырое мясо, рыба или птица должны храниться отдельно, в герметичных контейнерах, а при приготовлении для них должны использоваться отдельные ножи, разделочные доски и вилки.

***Безопасность овощей, зелени и готовых продуктов***

Некоторые виды питания можно брать на пикники без предварительного их охлаждения. Это могут быть свежие овощи или фрукты, консервы в банках из мяса и рыбы, хлеб, чипсы, булочки и печенье. Но важно помнить, что употреблять все эти продукты нужно только чистыми, вымытыми с мылом руками. Кроме того, перед употреблением нужно тщательно вымыть все овощи и фрукты под проточной горячей водой. Лучше это сделать заранее еще дома, и затем сложить овощи в герметичный контейнер, предварительно их просушив. Запрещено использовать для мытья рук или овощей, посуды и приборов воду из колонок, открытых водоемов и подземных ключей.

Если руки вымыть на природе негде, стоит взять с собой антисептический раствор и побольше влажных салфеток, одноразовых полотенец, чтобы протереть и обеззаразить руки.

***Профилактика инфекций и отравлений***

Чтобы пикник не был омрачен отравлениями или кишечными инфекциями у гостей, важна полноценная [профилактика](https://medaboutme.ru/articles/profilaktika_otravleniy_na_piknikakh/) попадания в пищу и размножения в ней токсинов и микробов. Нужно отказаться от употребления скоропортящихся продуктов (суши, роллы), полусырых блюд, где за счет недостаточной термической обработки бактерии могут полностью не уничтожиться. Для профилактики заражений опасными инфекциями размораживать продукты нужно в микроволновке, холодной воде или на полке холодильника, а затем сразу же готовить. Замаринованные шашлык, рыбу и иные продукты хранить нужно только в холодильнике не более 12 часов.

Профилактика отравлений на самом отдыхе — это употребление всех продуктов за срок не более 2 часов. Если же воздух прогрет до 30℃ и выше, продукты можно употреблять на протяжении часа. Затем их нужно либо охлаждать, либо повторно разогревать, чтобы обезопасить. С целью профилактики отравлений не берите с собой много пищи, а остатки трапезы выкидывайте, они опасны, так как длительно хранились без холодильника при высокой температуре. Не стоит на пикнике есть сырые морепродукты, мясо и рыбу тщательно прожаривайте с обеих сторон для [профилактики](https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/profilaktika/) недомоганий.

ИСТОЧНИК: <https://medaboutme.ru/articles/profilaktika_otravleniy_na_piknikakh/>