

# Нурлатский территориальный отдел Управления

**Роспотребнадзора рекомендует** соблюдать ряд правил при выборе, хранении и приготовлении продуктов летом, чтобы минимизировать риск пищевых отравлений. Основные рекомендации связаны с соблюдением температурного режима, товарного соседства, термической обработки и личной гигиены.

## **Выбор продуктов**

**Покупайте продукты только в местах официальной торговли** — магазинах, супермаркетах, на оптовых и розничных рынках. Избегайте покупок в местах несанкционированной торговли, у частных лиц, на обочинах дорог.

**Обращайте внимание на срок годности и условия хранения**, указанные на упаковке. Проверяйте целостность упаковки.

**Овощи, фрукты, ягоды выбирайте без признаков порчи:** следов плесени, гниения. Спелые ягоды должны быть сухими, однородного цвета, с ярким запахом.

**Мясо, рыбу, морепродукты тщательно осматривайте:** обращайте внимание на запах, цвет, консистенцию.

**Не покупайте грибы в местах несанкционированной торговли.**

## **Хранение продуктов**

**Соблюдайте товарное соседство:** не храните сырые продукты и полуфабрикаты вместе с готовой едой, испорченные или подозрительные по качеству продукты — вместе со свежими.

**Используйте специальную упаковку и посуду для хранения** (пергамент, контейнеры с крышкой, закрывающаяся стеклянная или эмалированная посуда, полиэтиленовые пакеты, предназначенные для пищевых продуктов).

**Не перегружайте холодильник** — воздуху нужно свободно циркулировать для равномерного охлаждения.

**Температура в основной камере холодильника** должна быть не выше +4 °С, а в морозильной камере — -18 °С и ниже.

### **Некоторые сроки хранения в холодильнике:**

мясо животных и птиц, изделия из рубленого мяса (котлеты, биточки, бифштексы), готовые субпродукты и паштеты — не более 24 часов;

копчёная птица — до 72 часов;

желированные продукты (студни, холодец) — не более 12 часов;

мытые и резаные овощи и зелень — не более 18 часов;

салаты с заправкой — до 12 часов, а если в них есть консервированные овощи или яйца — не более 6 часов;

свежая рыба — не более суток при температуре не выше +2 °С;

блюда из рыбы — от 24 часов (рыбные котлеты, пироги, заливное, супы) до 48 часов (копчёная, жареная рыба);

молочные продукты (молоко, сливки, сыворотка) — до 36 часов при температуре от +2 °С до +6 °С;

кисломолочные продукты (ряженка, кефир, творог, домашний сыр) — не более 72 часов;

кондитерские и хлебобулочные изделия (ватрушки, пирожки, желе, муссы) — до 24 часов;

торты-суфле, с белковой, фруктово-ягодной или сливочной начинкой — до 72 часов.

### **Приготовление пищи**

**Тщательно мойте руки** перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки. После разделки сырых продуктов (мяса, рыбы, птицы) снова мойте руки, прежде чем приступить к обработке других продуктов.

**Используйте разные разделочные доски и ножи** для сырых и готовых продуктов, чтобы избежать перекрёстного загрязнения.

**Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты**, особенно мясо, птицу, яйца и морепродукты. Температура в толще продукта должна достигать 70 °С. Замороженное мясо, рыба и птица должны полностью разморозиться перед кулинарной обработкой.

**Не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня.** Если готовая пища остаётся на другой день, то перед употреблением её необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить).

**Салаты заправляйте майонезом или соусами непосредственно перед употреблением.**

**Не храните скоропортящиеся продукты и готовые салаты при комнатной температуре более 2 часов.**

### **Дополнительные рекомендации**

**Мойте руки, овощи, фрукты, ягоды и зелень** под проточной водой. Даже если вы собираетесь очистить плод (например, арбуз или дыню), его нужно вымыть, чтобы бактерии с кожуры не попали на мякоть при разрезании.

**Кипятите воду** перед употреблением. Кипячёная вода остаётся безопасной в течение 4–6 часов.

**Храните пищу в местах, защищённых от насекомых, грызунов и других животных.**

**При появлении первых признаков пищевого отравления** (тошнота, рвота, диарея, повышение температуры) немедленно обратитесь к врачу.

Соблюдение этих правил поможет снизить риск пищевых отравлений и сохранить здоровье в летний период.



## ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

С продуктами питания могут передаваться возбудители сальмонеллез, кампилобактериоз, иерсиниоз, дизентерии, норовирусной и ротавирусной инфекций, вирусного гепатита А и других болезней

### ⚠ ПРИЧИНЫ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ И ИНФЕКЦИОННЫХ БОЛЕЗНЕЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ С ПИЩЕЙ

- Нарушения технологии приготовления блюд
- Неправильное хранение блюд
- Нарушение правил личной гигиены



### ⚠ НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ

- Многокомпонентные салаты, заправленные майонезом или сметаной
- Кондитерские изделия с кремом
- Шаурма
- Изделия из рубленного мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и др.
- Плохо промытые фрукты и овощи

### КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ



Не готовьте еду впрок в больших количествах



При приобретении готовой продукции обратите внимание на время изготовления и срок реализации



Полуфабрикаты, изделия из мяса обязательно подвергайте повторной термической обработке



Пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике



Тщательно мойте руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией



Используйте отдельные разделочные доски и ножи – для «сырого» и «готового»



Тщательно промывайте (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты



Не готовить заблаговременно (более суток) рубленное мясо



В холодильнике старайтесь не помещать на одну полку готовые блюда и сырые мясо и рыбу

Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)

В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ – НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ