

Роспотребнадзор напоминает, как обезопасить себя от теплового и солнечного удара

Летний сезон – время повышенной температуры воздуха во многих регионах. Необходимо знать, что тепловой и солнечный удар – это не одно и то же.

Солнечный удар – разновидность теплового удара. Однако основное различие между солнечным ударом и тепловым состоит в том, **что солнечный удар возникает только при прямом воздействии солнечных лучей, тогда как тепловой может возникнуть даже без участия солнца.**

Часто солнечный удар происходит, когда человек находится длительное время в море на плавательном матрасе или круге. Нахождение под прямыми палящими солнечными лучами долгое время, не спасает даже головной убор. При воздействии солнечных лучей на человека с непокрытой головой, в первую очередь страдает головной мозг.

Пожилые, беременные женщины и маленькие дети подвержены более высокому риску теплового удара. Также особенно часто страдают люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Способствовать солнечному и тепловому удару могут **обезвоживание, ношение толстой или тяжелой одежды в жару, избыточный вес, который заставляет организм вырабатывать больше тепла и снижает способность тела остывать, а также перенесенный тепловой удар в прошлом.**

Путешествие из прохладного климата в более тёплый, нахождение в плохо проветриваемом или не кондиционированном пространстве, недостаточный сон, из-за которого снижается скорость потоотделения – тоже могут поспособствовать получению солнечного удара.

Кроме того, будьте аккуратны при употреблении в жару **антигистаминных препаратов, средств от повышенного давления и отеков, слабительных средств, лекарства от болезни Паркинсона, антидепрессантов.**

Солнечный удар – тот же перегрев. Организм не в силах бороться с длительным воздействием высоких температур. **Первые симптомы перегрева – чрезмерная жажда, слабость, головокружение, тошнота и рвота.**

Существует три степени тяжести солнечного удара.

Если пострадавший испытывает **головную боль, тошноту, слабость, то это признаки легкой степени тяжести.**

При средней степени к основным симптомам добавляются **нарушение координации движения, состояние оглушенности, высокая температура.**

Спутанность сознания, судороги, высокий риск летального исхода – тяжелая степень тяжести.

Если после оказания первой помощи нет возможности транспортировать пострадавшего в более холодное место, то у него начинаются бред, галлюцинации, потеря сознания, кожа становится холодной, пульс учащается.

Такое состояние опасно для жизни - необходима неотложная медицинская помощь.

К признакам теплового удара относится повышенная температура тела, изменение психического состояния или поведения.

В результате теплового удара могут возникнуть спутанность сознания, возбуждение, невнятная речь, раздражительность, бред, судороги и кома. **Еще одним признаком является нарушение потоотделения, кожный покров будет горячий и сухой на ощупь.**

Тепловой удар может возникнуть в результате **чрезмерных физических нагрузок. Тошнота и рвота** частые признаки теплового удара, а также **судороги, покраснение кожи, учащенное дыхание и пульс, головная боль, жажда.**

С целью профилактики теплового и солнечного удара рекомендуется

меньше находиться под прямыми солнечными лучами,

носить светлую воздухопроницаемую одежду (желательно из хлопка, льна) и головной убор,

соблюдать питьевой режим - употреблять не меньше 2,5-3 литров воды в сутки,

не заниматься активным спортом при температуре выше 25 °С.

Воздержитесь от плотных приемов пищи и алкоголя, лучше отдать предпочтение кисломолочным продуктам и овощам.

В наиболее активные солнечные часы с 12.00 до 16.00 необходимо защищать все участки тела от попадания солнечных лучей, используя закрытую одежду и солнцезащитные кремы, зонт от солнца.

Старайтесь сохранять эмоциональное спокойствие, так как любое перевозбуждение усиливает риск возникновения теплового и солнечного удара,

по возможности принимайте прохладный душ несколько раз в день.

ОТ ЦАРАПИНЫ ДО СТОЛБНЯКА ОДИН ШАГ?

В наше время столбняк утратил былой «авторитет» среди людей: благодаря вакцинации многие забыли, насколько грозной может быть эта болезнь. А мы сейчас напомним.

Теплые деньки – хороший повод для отдыха на природе. Взрослые с удовольствием выбирают на рыбалку или в поход в лес, дети достают запыхавшиеся на балконе велосипеды и самокаты, а противники активного отдыха всегда найдут, чем занять себя на даче.

Но, к сожалению, независимо от того, экстремально ли вы катаетесь на роликах по парку или меланхолично чините забор на приусадебном участке, травмы – это неизбежность, с которой стоит смириться.

Смириться, но никак не игнорировать. Потому что иначе разбитые коленки станут меньшей из проблем, а большей – столбняк.

Столбняк, одну из самых тяжелых инфекционных болезней, вызывает микроорганизм *Clostridium tetani*, хотя справедливости ради стоит сказать, что не сама клостридия виновна во всех бедах, а ее токсин - тетаноспазмин.

Если бы среди ядов биологического происхождения проводился конкурс, тетаноспазмин уверенно занял бы второе место, уступив по смертоносности только ботулотоксину.

Попав в кровь, он медленно и планомерно поражает нервную систему. **А начинается все невинно: с повышения температуры, недомогания, пульсирующей боли в месте повреждения и легких судорог.**

Затем происходит спазм мимических мышц, который в медицинских кругах носит название «сардоническая улыбка». Улыбка эта не имеет никакого отношения к радости, а наоборот: говорит о прогрессировании болезни.

Потому что то, что происходит потом, приятным никак не назовешь: из-за спазма мышц глотки человек не может глотать, а болезненные судороги постепенно охватывают все тело. Спина выгибается, голова запрокидывается назад – такая судорожная поза называется опистотонус.

Но и это еще не все.

Одно из самых страшных проявлений болезни - то, что на всем её протяжении больной остается в ясном сознании, всё понимает и чувствует, но не в состоянии что-либо сделать.

Мы уже сказали, что столбняк развивается после получения травмы, но здесь тоже не все просто.

Возбудитель попадает в организм при получении колотых ран ржавым металлом или любыми предметами, которые имели контакт с почвой, органическими удобрениями, фекалиями животных.

В такой ране создаются анаэробные условия - как раз то, что нужно для роста, развития и выделения токсина бактерии.

Откуда споры столбняка попадают в землю?

Клостридии живут и размножаются в кишечнике у некоторых теплокровных животных, кстати в кишечнике человека они тоже могут неплохо существовать.

Во внешнюю среду споры выделяются с экскрементами, а при травме грязным гвоздем или, скажем, проволокой, возбудитель попадает в организм человека.

А что будет, если клостридию съесть? Да ничего, ферментами желудочно-кишечного тракта она не разрушится, но и слизистой кишечника не всосется, поэтому возбудитель столбняка безопасен при попадании в организм через рот.

Если же получили травму

- 1) первый шаг - как можно быстрее тщательно промыть рану перекисью водорода, чтобы лишить бактерию комфортных условий для жизни.

Обширную глубокую рану с рваными краями хорошо обработать в домашних условиях получится вряд ли, поэтому лучше обратиться в лечебное учреждение, где проведут все необходимые мероприятия по предотвращению развития столбняка.

- 2) Следующий шаг - выяснить, как дела с вакцинацией против столбняка. И здесь все немного сложно - следите за руками.

Если человек привит двукратно не более 5-ти лет назад или однократно не более 2-х лет назад - необходимо экстренное введение противостолбнячного анатоксина.

Также введение анатоксина потребуется, если есть документальное подтверждение о проведенном полном курсе иммунизации более 5 лет назад.

Если человек получил две прививки более 5 лет назад или одну более 2 лет назад или не привит вовсе, необходим не только противостолбнячный анатоксин, но и противостолбнячный иммуноглобулин человека (ПСЧИ) или сыворотка противостолбнячная лошадиная (ПСС) – это готовые антитела, которые начнут защищать организм сразу же.

Будьте внимательны: перед введением ПСС врач должен провести внутрикожную пробу с разведенной сывороткой, чтобы предотвратить развитие аллергической реакции на чужеродный белок.

Если же у человека на руках есть документальное подтверждение о полном курсе вакцинации, проведенном не более 5 лет назад, то он молодец и может порадоваться своей предусмотрительности в полной мере, потому что в таком случае экстренное введение препаратов не требуется.

Как уже стало ясно, позаботиться о себе лучше заранее.

Плановая вакцинация против столбняка начинается в детстве и проводится трехкратно - в 3, 4, 5 и 6 месяцев, ревакцинация также проводится 3 раза: в 18 месяцев, в 7 и 14 лет.

Взрослым с 18 лет рекомендуются повторять прививку против столбняка каждые 10 лет.

В заключении о профилактике травм. Вряд ли получится избежать их вовсе, но осторожность еще никому не вредила. Внимательно относитесь к здоровью, вовремя прививайтесь, чтобы знать о столбняке только понаслышке.

По материалам <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

Роспотребнадзор предупреждает об опасности ядовитых растений и ягод

Время, проведенное на свежем воздухе среди деревьев и растений, благоприятно влияет на здоровье человека. Однако, встреча с некоторыми растениями может испортить не только прогулку, но и здоровье.

Особенно любопытны к растениям дети. Роспотребнадзор предупреждает об опасности ядовитых растений и ягод.

К растениям, оказывающим токсическое воздействие на сердце относится ландыш. Все части растения потенциально токсичны.

Наиболее распространенными последствиями проглатывания этого растения являются боль в животе, нарушение зрения, замедленный и нерегулярный пульс, а в тяжелых случаях – судороги, рвота и диарея, аритмия и даже смерть.

Токсичность ландыша высокая, отравление трудно поддается лечению. Человек, отравившийся растением, нуждается в срочной госпитализации.

Еще одно ядовитое растение – наперстянка, также называют ядовитой красавицей. Как и у ландыша, все части растения ядовитые.

Гликозиды дигиталис и дигитоксин, содержащиеся в растении, сильнейшие сердечно-сосудистые яды, еще они обладают местным раздражающим действием.

При отравлении наперстянкой может произойти остановка сердца. Из других симптомов – боль в животе, диарея, тошнота, рвота, головная боль, замедление пульса, головокружение, одышка, цианоз, судороги, делирий и галлюцинации.

Семена, цветы и нектар бругмансии (трубы ангела) также очень ядовиты.

Отравление этим ядом может вызвать спутанность сознания, учащение сердцебиения, головные боли, зрительные и слуховые галлюцинации, расширение и даже летальный исход.

Во время прогулки могут встретиться и ядовитые ягоды.

Ягода вороньего глаза похожа на чернику, но в отличие от нее ягода на растении одна. Плоды поражают сердечно-сосудистую систему, корневище вызывает рвоту, а листья поражают нервную систему.

Опасайтесь известного ядовитого волчегодника или Дафну. Ягоды Дафны очень опасны. Достаточно съесть пять ягод, чтобы получить тяжелейшее отравление. Больше же количество может вызвать смерть.

Симптомы отравления: обильное слюноотделение и проблематичное глотание, боли в кишечнике, сопровождающиеся рвотой с примесью крови; чувство ожога на слизистой оболочке ротоглотки и рта; диарея; раздражение конъюнктивы глаза, судороги, слабость, обморок; кровь в моче. Смерть может наступить от остановки сердца.

К ядовитым также относится Белладонна или красавка. Близкое знакомство с ней грозит серьезным отравлением, вплоть до летального исхода: у ребенка наступает после употребления 3–5 ягод, у взрослого – после 15–20 ягод.

Симптомы отравления: признаки легкого отравления – сухость и жжение во рту и глотке, затрудненное глотание и речь, учащенное сердцебиение, покраснение кожи. Голос становится хриплым, нарушается ближнее видение, возникает светобоязнь, наблюдается чрезмерное возбуждение, иногда бред и галлюцинации.

При тяжелых отравлениях – полная потеря ориентации, резкое двигательное и психическое возбуждение, иногда судороги, повышение температуры тела, одышка, снижение давления и пульса. Отеки лица, предплечий, голеней. Возможен смертельный исход от паралича дыхательного центра и сосудистой недостаточности.

Будьте осторожны, если вам встретиться паслен сладко-горький (красный). Ягоды этого растения похожи на маленькие помидорки, и не зря – они относятся к одному семейству пасленовых. Однако употребление в пищу даже небольшого количества ягод паслена может нанести серьезный вред здоровью.

Симптомы отравления: боли в животе, тошнота, рвота, расширение зрачков, затруднение дыхания, аритмия пульса, головокружение.

Чтобы обезопасить себя от вреда ядовитых растений необходимо научиться их узнавать.

Изучите вместе с детьми внешний вид ядовитых растений и ягод.

При сборе ягод выбирайте только те, которые вы хорошо знаете.

Не пробуйте на вкус незнакомые ягоды.

Не оставляйте маленьких детей без присмотра в лесу, парках и садах.

И помните, при отравлении любым растением следует незамедлительно обращаться к врачу во избежание печальных последствий.

ОТРАВЛЕНИЯ ГРИБАМИ

Ежегодно в Российской Федерации регистрируется около 1 тысячи человек отравившихся грибами, около 30 случаев заканчиваются летально.

Многие из смертельно опасных ядовитых грибов имеют необычайное сходство со съедобными видами и поэтому особенно опасны.

Невозможно определить, токсичен ли гриб по вкусу. Употребление ядовитых грибов может вызвать тяжелое отравление или даже иметь опасные для жизни последствия.

Нет простого надежного теста, который показывал бы, какие грибы безопасны для употребления. Даже специалисты по грибам могут столкнуться с трудностями при идентификации некоторых видов.

Наиболее опасные ядовитые грибы европейского континента: бледная поганка, мухомор, сатанинский гриб. Ядовитые свойства этих грибов не исчезают ни при каких видах обработки.

Отравления происходят в летние и осенние месяцы и связаны с индивидуальным сбором.

Бледная поганка внешне похожа на сыроежки, шампиньоны. Содержит нейротоксические и гепатотоксические яды (аманитины). Признаки отравления (неукротимые диарея, рвота, боли в животе) проявляются спустя 6-15 часов после употребления в пищу. За основными симптомами следует небольшой перерыв, после которого отмечаются симптомы, сопровождающие поражение нервной системы – головокружение, дезориентация, потеря сознания. Смерть наступает в 50-90% случаев отравления на 2-3 сутки после появления симптомов. Если в организм попало меньшее количество ядов, развивается симптоматика поражения печени (присоединяется желтуха). После перенесенного отравления бледной поганкой в печени и почках остаются дегенеративные изменения.

Мухоморы содержат такие токсические вещества как мускарин (действует на ЦНС), иботеновая кислота, мусцимол (оказывают психотропное воздействие). Симптомы отравления проявляются спустя 1-4 часа после употребления в пищу, выражаются тошнотой, рвотой, обильным слюноотделением, сужением зрачков, галлюцинациями, чередованием возбуждения и торможения. Симптомы исчезают спустя 2-4 часа, некоторые случаи отравления заканчиваются летально.

Строчки и сморчки собирают в конце весны-начале лета. Отравление возникает после употребления в пищу (обычно это суп или жареные грибы) спустя 6-10 ч. Симптомы появляются постепенно, начинаясь с общего дискомфорта в желудке, тошноты, рвоты, болей в животе, лихорадки, возможна желтуха. Летальность 2-4%.

Кроме перечисленных выше видов ядовитых грибов, отравление может возникнуть в случае употребления в пищу ложных лисичек, свинушек, ложных опят, а также условно-съедобных грибов (грузди, чернушки), отравление которыми может возникнуть при совместном употреблении с алкоголем.

Наиболее опасно отравление грибами для детей, пожилых и людей с ослабленным здоровьем.

Профилактика отравлений ядовитыми грибами:

- собирайте только хорошо знакомые виды грибов
- собирайте грибы вдали от автомобильных дорог, производств, населенных пунктов
- не пробуйте грибы на вкус во время сбора
- не следует собирать грибы в пакеты, ведра. В корзинах грибы сохраняются лучше
- в тот же день необходимо перебрать грибы (избавьтесь от червивых, подпортившихся, мягких, перезревших), произвести предварительное отваривание или вымачивание
- не покупайте сушеные, маринованные, консервированные грибы, приготовленные в домашних условиях, с рук
- покупая грибы в магазине, обратите внимание на целостность упаковки, наличие этикетки.
- детям до 14 лет не рекомендуется употреблять грибы в пищу

Для предотвращения отравлений ядовитыми грибами в промышленных условиях запрещено производить из пластинчатых грибов икру, а также сушить их.

На рынках и ярмарках к продаже грибы непромышленного производства допускаются только после проведения экспертизы, которая проводится для контроля качества поступающих в продажу продуктов.

Только после проведения экспертизы выдаётся разрешение на реализацию продукции.

По материалам <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

ОБРАБОТКА И ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ В ОБЩЕСТВЕННОМ ПИТАНИИ

Овощи используются для приготовления блюд почти на всех предприятиях общественного питания. В нашей статье мы расскажем как необходимо обрабатывать овощи, перед тем, как приготовить салаты.

В зависимости от производственных мощностей (наличия цехов) необходимо выбирать в технологическом процессе или сырые овощи, или вакуумированные.

В детском учреждении, на пищеблоке, в соответствии с требованиями санитарных правил [СП 2.4.3648-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» – в составе комплекса помещений для приготовления и раздачи пищи, **работающих на сырье**, должны быть предусмотрены следующие помещения: загрузочный цех, горячий цех, холодный цех, мясо-рыбный цех, **цех первичной обработки овощей, цех вторичной обработки овощей**, моечная для кухонной посуды, моечная для столовой посуды, кладовые и складские помещения с холодильным оборудованием.

Если на предприятии нет цехов для первичной обработки овощей и вторичной обработки овощей, то рекомендовано использовать уже помытые и очищенные овощи.

Вакуумированные овощи можно использовать сразу без дополнительных процедур мытья.

Однако помните, что в соответствии с требованиями пункта 3.1.6 [СанПиН 2.3.2.1324-03](#) «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов»- **не допускается повторное вакуумирование скоропортящихся пищевых продуктов, упакованных организациями-изготовителями в пленки под вакуумом, парогазонепроницаемые оболочки и в модифицированной атмосфере, организациями, реализующими пищевые продукты.** Поэтому заказывайте овощи в небольшом объеме в упаковках по 2,3 кг.

Соблюдать этапы обработки овощей необходимо для профилактики инфекционных заболеваний, таких, как иерсиниоз, листериоз и другие.

Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи должны храниться в холодной воде не более 2 часов.

Сырые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, выдерживаются в 3% растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой.

Кроме этого в детских учреждениях (школы, сады) [рекомендовано](#) - с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей свежего урожая; овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки (варка, запекание и другие).

После обработки овощей и приготовления салатов из сырых овощей необходимо соблюдать сроки годности готовых салатов, с учетом температуры 4 +/- 2° С, в соответствии с требованиями приложения 1 [СанПиН 2.3.2.1324-03](#) «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов».

Кулинарные изделия		
86. Салаты из сырых овощей и фруктов:		
- без заправки	18	- " -
- с заправками (майонез, соусы)	12	- " -
87. Салаты из сырых овощей с добавлением консервированных овощей, яиц и т.д.:		
- без заправки	18	- " -
- с заправками (майонез, соусы)	6	- " -
88. Салаты из маринованных, соленых, квашеных овощей	36	- " -
89. Салаты и винегреты из вареных овощей:		
- без заправки и добавления соленых овощей	18	- " -
- с заправками (майонез, соусы)	12	- " -
90. Блюда из вареных, тушеных, жареных овощей	24	- " -
91. Салаты с добавлением мяса, птицы, рыбы, копченостей:		
- без заправки	18	- " -
- с заправками (майонез, соусы)	12	- " -
92. Гарниры:		
- рис отварной, макаронные изделия	12	- " -
отварные, пюре картофельное	18	- " -
- овощи тушеные	18	- " -
- картофель отварной, жареный	18	- " -
93. Соусы и заправки для вторых блюд	48	- " -

Соблюдайте правила обработки, приготовления и хранения овощей.

По материалам <https://cgon.rosпотребнадзор.ru/>

ГИГИЕНА КУХНИ

Бактерии и вирусы можно найти абсолютно в любом уголке кухни. Они имеют свойство перемещаться, а попадая в пищу, грозят нам пищевым отравлением.

Откуда микробы появляются на кухне?

Особого внимания, как источники инфекции, заслуживают продукты.

Сырое мясо, птица и рыба несут большое разнообразие вредных бактерий.

Один из наиболее серьезных возбудителей – кишечная палочка (Escherichia coli). Этот микроорганизм встречается, в основном, в **недоваренном мясе**. Опасность кишечной палочки в том, что она часто вызывает гемолитико-уремический синдром, который развивается в основном у детей, и для них он часто смертелен. Пожилые люди также подвергаются высокому риску.

Курица, индейка и птица ассоциируются с шигеллой, сальмонеллой и кампилобактерией. Эти бактерии, вызывают диарею, боли в животе и лихорадку.

Морепродукты, особенно устрицы, моллюски, могут быть заражены вирусом гепатита А.

Овощи и фрукты могут быть усеяны различными микроорганизмами и паразитами, в зависимости от того, где они были выращены и как они были обработаны.

Доказано, что кухонная губка может быть в 200 000 раз грязнее, чем сиденье унитаза. Исследователи обнаружили 362 различных вида бактерий, которые прячутся в кухонных губках и вокруг них.

При исследовании ручек и кнопок кухонных плит, в 14% случаев на поверхности ручек выявлены колиформные бактерии, и в 27 % - плесень. При контакте с загрязненными продуктами, кухонные принадлежности также могут стать источником распространения инфекции.

Постоянно под угрозой быть обсемененными находятся следующие кухонные предметы:

- Раковина
- Столешница
- Разделочные доски
- Холодильник
- Полотенца, губки для посуды, щеточки для мытья овощей
- Мусорное ведро
- Губка и тряпках
- Бытовые приборы, такие как кухонные комбайны, мясорубки, блендеры и миксеры

Кухонные губки, благодаря своей пористой структуре и способности впитывать воду, представляют собой идеальные инкубаторы для микроорганизмов.

Ученые из Университета Маврикия исследовали 100 многоцветных кухонных полотенец после одного месяца использования без стирки. Они обнаружили, что почти половина из них дали положительный результат на рост бактерий, большая часть которых обитают в кишечнике человека.

Большинство вирусов и бактерий, вызывающих инфекционные заболевания, передаются через грязные руки. Люди, зараженные гепатитом А, норовирусами, стафилококками или стрептококками могут стать причиной распространения инфекционных заболеваний, работая с едой.

Принося домой готовые салаты, закуски, **мы рискуем получить инфекцию от недобросовестного повара, который, не долечившись, чувствуя себя «нормально», вышел на работу.**

В плане передачи инфекции немаловажную роль играют насекомые - тараканы, мухи, муравьи.

Многие люди считают, что если на кухне порядок, то там безопасно. Кухня может выглядеть идеально чистой, но это не говорит о том, что там нет микробов.

Очищая поверхности влажной тряпкой, мы не убиваем патогенные микроорганизмы. Для этого нам потребуются дезинфицирующие средства. А прежде чем продезинфицировать, например, раковину, ее, конечно же необходимо очистить.

Как защититься от инфекции?

- Мойте руки перед приготовлением пищи, после разделки мяса, перед подачей блюд на стол, после еды
- Не ставьте сумки с продуктами на стол
- Мойте фрукты и овощи
- Используйте отдельные разделочные доски для разных типов продуктов (для мяса – обязательно отдельная доска, для фруктов и овощей – своя, для готовых продуктов – отдельная), меняйте доски по мере изнашивания (царапины, порезы на поверхности доски)
- Не храните готовые блюда с сырыми на одной полке холодильника
- Регулярно мойте холодильник
- Меняйте регулярно губку для мытья посуды, не реже 1 раза в неделю
- Не оставляйте грязную посуду в раковине
- После того, как вымыли посуду, обязательно вытрите ее насухо, прежде чем убрать в шкаф
- Не позволяйте домашним животным проводить время на кухне
- Выносите своевременно мусор и помните о том, что мусорное ведро необходимо мыть регулярно, и 1 раз в месяц-с хлорсодержащим средством
- Мясорубки, блендеры и другую бытовую технику очищайте от остатков пищи, и обязательно просушите перед тем, как убрать

- Очищайте раковину с дезинфицирующим средством, после чего вытирайте ее насухо, не забывая о поверхностях, рядом с раковиной – это излюбленные места плесени
- Избавляйтесь от насекомых

По материалам <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

РЕЖИМ В ДНИ ШКОЛЬНЫХ КАНИКУЛ

Принято различать 2 вида отдыха – активный и пассивный. Активным называется отдых, который проходит в движении, в каких-то занятиях. Это прогулки, спортивные развлечения, подвижные игры, конструирование, работа на огороде и пр.

Пассивным называется отдых сидя или лежа т.е. без движения. Так отдыхают люди после тяжелого физического труда или те, кому трудно двигаться – больные, пожилые.

Но к сожалению не мало детей и подростков, которые в силу особенностей своего характера, а иногда просто лени, предпочитают посидеть или полежать на диване с книгой вместо того, чтобы идти поиграть в мяч или покататься на велосипеде.

Свободное время, проведенное в движении, особенно на свежем воздухе, например, загородная прогулка, хотя и приводит к некоторой усталости, возвращает человеку бодрость и свежесть, восстанавливает силы намного лучше, чем пассивный отдых, сидя в кресле.

Значение активного отдыха и восстановление сил во время активной работы открыл знаменитый русский ученый-физиолог Иван Михайлович Сеченов. Уже в преклонном возрасте он занимался изучением движений, причем опыты свои проводил на себе. Изучая записи движений, ученый обратил внимание на то, что отдых был эффективнее, и силы восстанавливались быстрее, если во время отдыха одной руки работала другая. Правая рука лучше отдыхала во время работы левой руки, чем во время полного покоя обеих рук. Так был впервые открыт эффект активного отдыха.

Активный отдых особенно полезен при умственной работе, т.к. представляет совсем другой вид деятельности, при которой нагрузка падает главным образом на мышцы, а мозг при этом отдыхает.

Поэтому во время каникул нужно больше гулять, играть в мяч, кататься на велосипеде, плавать, т.е. проводить свой отдых активно. Лучше отдыхать помогает чередование разных по характеру занятий: прогулки с чтением, просмотр телепередач с подвижными играми, катание на велосипеде с игрой в шахматы, развлечения с каким-то полезным делом по хозяйству.

В каникулы следует, **как можно больше времени проводить на свежем воздухе.** Известно, какое огромное значение для здоровья имеет свежий воздух. Люди, много времени бывающие на открытом воздухе, меньше болеют, дольше живут. Они выносливее тех людей, которые проводят большую часть своего времени в замкнутых пространствах своих квартир, кабинетов, школ. В закрытом помещении накапливаются всевозможные вредные вещества и газы, скапливаются микробы, вызывающие разные болезни, сквозь стены и окна не проникают ультрафиолетовые лучи. В то время как в воздухе открытых пространств, особенно в загородных местностях значительно меньше пыли, различных вредных бактерий и газов.

Побыв некоторое время в помещении люди часто не замечают, каким душным и спертым воздухом они дышат. Дышится в таком помещении поверхностно, неглубоко, а на улице среди зелени хочется вдохнуть побольше чистого воздуха.

Самое лучшее во время каникул выехать куда-нибудь за город – в оздоровительный или спортивный лагерь, к родным. Если же такой возможности нет, то можно совершать экскурсии, туристические поездки с родными или друзьями.

Также можно хорошо отдыхать в городских парках и скверах.

Что касается режима во время каникул, **то важно сохранить распорядок дня выработанный во время учебного года, это облегчит жизнь и во время отдыха и потом; не надо будет «перестраиваться» после каникул.**

У тех, например, кто регулярно ложится спать и встает в определенные часы, вырабатываются прочные условные рефлексы, облегчающие и засыпание, и пробуждение в привычное время.

Это же относится и к режиму питания. Завтракать, обедать и ужинать во время каникул надо в те же часы, что и в учебные дни. Когда наступает время, например, обеда у человека появляется здоровый, хороший аппетит, а пища, съеденная с аппетитом, лучше усваивается и полезнее для организма, чем съеденная без охоты.

Если же в положенное время поесть не удастся, то чувство голода постепенно проходит, только голова начинает побаливать, кружиться и появляется какая-то слабость.

А когда, наконец, возможность пообедать появляется, то есть уже не хочется. Зависит это от рефлексов, которые способствуют выделению пищеварительных соков в обычные часы приема пищи и уменьшению их выделения в промежутках между едой.

Некоторые люди считают, что соблюдение режима - это скучная и ненужная выдумка, усложняющая жизнь и предпочитают режим не соблюдать.

Однако те, кто ведут беспорядочный образ жизни: нерегулярно питаются, не соблюдают режим сна, подвержены различным заболеваниям и нервным расстройствам.

Как спать во время каникул?

Наиболее полный отдых организм получает во время сна. Во сне мозг перестает реагировать на многочисленные раздражители, которые возбуждают его во время бодрствования, он отдыхает. Восстанавливается необходимое равновесие важнейших жизненных процессов, исчезает излишнее возбуждение нервных клеток, замедляется сердцебиение, становится реже дыхание, расслабляются мышцы, медленнее идут обменные процессы, непрерывно совершающиеся в организме.

Тело и органы получают необходимый покой, восстанавливают свои силы.

Если сон недостаточен и нерегулярен, нарушается в первую очередь равновесие нервных процессов. Человек делается очень возбудимым, нервным, раздражительным, ему трудно сосредоточиться, трудно работать. Вид у таких людей усталый, лицо бледное, под глазами синяки.

Что касается школьников, то многие из них недосыпают совсем не потому, что времени на сон у них недостаточно, а потому, что они его неправильно используют.

Иногда поздно засиживаются у телевизора, подолгу вечерами читают, а то и просто за разговорами и играми с товарищами теряют представление о времени, а потом сидят допоздна за приготовлением уроков.

И если в учебные дни каким-то оправданием для некоторых учащихся кто мало спит является большая учебная нагрузка, то в каникулы есть полная возможность для нормального и регулярного сна.

Чем меньше возраст детей, тем больше они должны спать. Чем моложе нервная система, тем больше времени требуется на восстановление работоспособности нервных клеток.

Школьники младших классов должны спать около 12 часов в сутки: 10,5-11 часов ночью и 1-1,5 часа днем.

Школьникам среднего школьного возраста следует спать 10 часов, а старшеклассникам – около 9-ти часов.

Старшие школьники в учебное время днем, как правило, не спят, но во время каникул дневной отдых будет и для них очень полезен.

Недаром послеобеденный отдых входит в режим оздоровительных и спортивных лагерей, санаториев и домов отдыха.

Хорошо час-полтора поспать днем после велосипедной поездки или пешеходной прогулки. Если спать днем, привычки нет, то можно просто полежать, расслабив мышцы. Дневной отдых снимает усталость после утренних нагрузок и позволяет полноценно использовать вторую половину дня для других занятий.

Наиболее важен для организма ночной сон. Человек может по несколько суток обходиться без еды, но без сна жить невозможно – наступает истощение нервной системы, ведущее к смерти.

Бывают случаи, когда трудовая или военная обстановка требует напряжения всех жизненных сил и люди работают по двое или трое суток без сна, однако после такой нагрузки они падают «замертво» и спят по несколько суток подряд.

У детей и подростков подобные ситуации возможны лишь в исключительных случаях. В обычной же жизни, никакие походы, поездки или развлечения не должны нарушать нормальную продолжительность ночного сна и повседневную его регулярность.

В каникулы должен сохраняться тот же режим сна и бодрствования, что и в учебные дни.

Ложиться спать учащимся 1-2-х классов нужно в 20 часов 30 минут; учащимся 3-4-х классов в 21 час.

Школьники 5-6-х классов должны ложиться не позднее 21 часа 30 минут;

школьники 7-8-х классов – около 22-х часов; а в 9-11-х классах – не позднее 22 часов 30 минут.

Вставать рекомендуется как в учебные дни, так и в каникулы в 7-7.30 утра.

Некоторые школьники думают, что во время каникул спать надо дольше, чем в учебные дни, т.к. продолжительный сон полезен для здоровья, и спят до 10-11-ти часов утра. Домашние их не будят, думая, что если ребенок спит, значит, у него есть в этом потребность.

После такого чрезмерно продолжительного сна ребенок встает вялым, ему кажется, что он не выспался. **Но это ощущение ложное.** После длительного сна человек заторможен сверх меры и требуется время, чтобы его нервная система переключилась на состояние бодрствования.

Длительным сном лечат больных – тех, у кого нервная система чрезмерно возбуждена. Нормальным же здоровым детям совершенно не нужно спать дольше, чем положено по возрасту, а потом половину дня тратить на то, чтобы окончательно стряхнуть с себя сон.

Если ложиться спать вовремя и спокойно спать ночь до 7-7.30 утра, отдыха вполне достаточно.

У тех, кто рано встает, день длиннее, они больше успевают сделать.

Для того чтобы сон был крепким и спокойным, перед сном не должно быть шумных игр, возбуждающих развлечений. Рекомендуются тихие игры, спокойные прогулки.

Спокойное ровное настроение перед сном помогает быстрее заснуть.

На ночь следует обязательно проветривать комнату, а в теплое время года желательно оставлять открытыми окно или форточку.

Свежий прохладный воздух делает сон более глубоким и спокойным, а чем глубже сон, тем полезнее отдых.

По материалам <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>



ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

5

шагов
к пищевой
безопасности



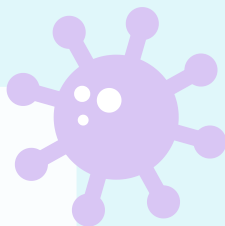
#ВсемСанПросвет

Пищевая безопасность - дело каждого!

Ежегодно каждый десятый человек в мире заболевает в результате употребления в пищу небезопасных для здоровья пищевых продуктов.

От небезопасной пищи страдают в первую очередь наиболее уязвимые группы населения: беременные женщины, дети в возрасте до пяти лет, пожилые люди и люди с ослабленной иммунной системой.

Существует **5 простых шагов**, которые помогают предотвратить пищевые угрозы в быту.



ФБУЗ "Центр гигиенического

образования населения"

Документ создан в электронной форме. № 11/1540 от 04.07.2024. Исполнитель: Александрович Н.А.

Роспотребнадзора

Страница 20 из 38. Страница создана: 04.07.2024 09:40

#ВсеСанПромет

Шаг 1

Соблюдайте чистоту

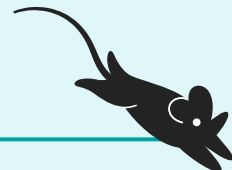
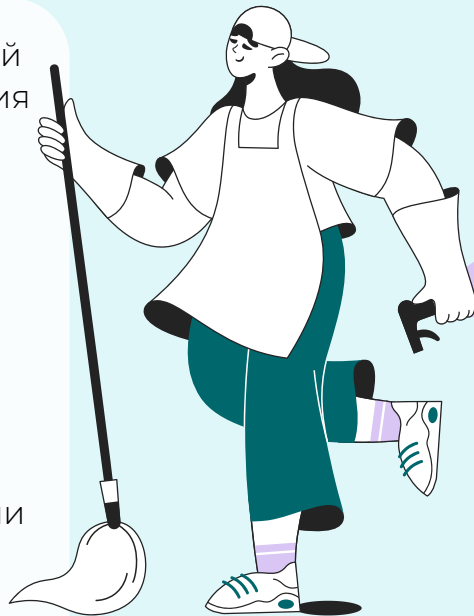
Мойте руки с мылом перед работой на кухне и в процессе приготовления пищи (по мере необходимости).

Регулярно **очищайте** все кухонные поверхности, посуду и приборы.

Не забывайте мыть и просушивать тряпки, щетки, губки или чаще меняйте их на новые.

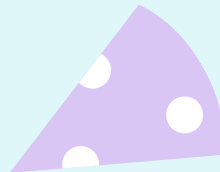
Держите мусорные ведра закрытыми и регулярно выносите мусор.

Защитите кухню от насекомых, вредителей и других животных.



Шаг 2

Разделяйте потоки



Отделяйте сырые мясо, птицу и морепродукты от других, готовых к употреблению продуктов питания.

Используйте **отдельные** ножи и разделочные доски для работы с сырыми продуктами.

Храните продукты в контейнерах, чтобы **избежать контакта** сырых продуктов с готовыми.

В холодильнике храните сырые продукты на нижних полках, отдельно от готовых продуктов.



Шаг 3

Тщательно разогревайте

Проводите тщательную тепловую обработку, особенно при приготовлении мяса, птицы, яиц и морепродуктов.

Перед подачей на стол убедитесь, что сок от мяса чистый, прозрачный, а не розовый, с остатками крови.

Безопасным считается **разогревание** пищи до температуры не ниже 70 °С.

Если используете микроволновую печь, то убедитесь, что конечный продукт равномерно разогрелся.



Шаг 4

Храните продукты правильно

Не оставляете готовые продукты при комнатной температуре более 2 ч.

Храните приготовленные и скоропортящиеся продукты при температуре **+2...+6°C**.

Перед подачей на стол держите приготовленную пищу горячей.

После размораживания в микроволновой печи начинайте готовить продукты незамедлительно.

Остатки пищи **не должны** храниться в холодильнике более 3 дней и разогреваться более 1 раза.



Шаг 5

Только безопасные продукты



Для пищевых целей используйте только чистую воду.

Приобретайте продукты только в **установленных местах** торговли.

Более безопасными считаются продукты, прошедшие специальную промышленную обработку.

Мойте фрукты и овощи, особенно если они употребляются в пищу сырыми.

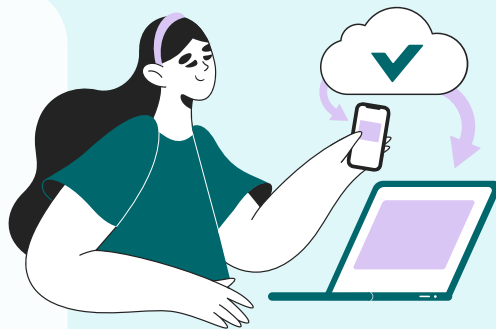
Не используйте продукты питания после истечения их срока годности.



Пищевыми угрозами можно управлять!

Большинство болезней пищевого происхождения можно предотвратить при правильном обращении с пищевыми продуктами!

Больше информации о пищевых угрозах и профилактике пищевых отравлений можно найти в специальном разделе на сайте Центра гигиенического образования населения Роспотребнадзора.



ФБУЗ "Центр гигиенического

образования населения"

Документ создан в электронной форме. № 11/1540 от 04.07.2024. Исполнитель: Александрович Н.А.

Страница 26 из 38. Страница создана: 04.07.2024 09:40

#ВсеСанПросвет

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

7 июня
Всемирный день
пищевой
безопасности



#ВсемСанПросвет

ЧТО ВЗЯТЬ НА ПИКНИК?



Чек-лист

Бутилированная вода

Плед, покрывало, туристические коврики

Термосумка, мини-холодильник

Настольные игры, инвентарь для развлечений

Средство от насекомых, SPF-крем, аптечка (по необходимости)



Посуда - нож, ложки и вилки, индивидуальные тарелки и стаканы, большие тарелки для готовых блюд

Влажные салфетки, одноразовые бумажные полотенца

Разделочная доска

Скатерть

Мешки для мусора или пакеты

Инвентарь для готовки на природе (мангал, шпажки или гриль, угли, жидкость для розжига, спички)

egon.rosпотребнадзор.ru



ПИТАЙТЕСЬ БЕЗОПАСНО – ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ ПРАВИЛЬНО!



Микроорганизмы могут размножаться крайне быстро, если продукты хранить при комнатной температуре. При температуре ниже +6°C и выше +60°C их развитие резко замедляется или прекращается вовсе



Как безопаснее всего хранить продукты?

- Не оставляете готовые продукты при комнатной температуре более 2 часов
- Храните все приготовленные и скоропортящиеся продукты (молоко и молочные продукты, колбасные изделия, кондитерские изделия с кремом и др.) в холодильнике при температуре **+2...+6°C**
- Перед подачей на стол держите приготовленную пищу горячей (при температуре выше 60 °C)
- Храните продукты в рамках их сроков годности
- После размораживания в микроволновой печи продукты должны подвергаться тепловой обработке незамедлительно



Интересный факт:

Микроорганизмы не могут размножаться при очень низких или очень высоких температурах. Однако охлаждение или замораживание не убивает микроорганизмы, а только останавливает их рост.

Еще несколько советов по хранению:

- Готовьте в небольших количествах, чтобы оставалось меньше отходов
- Остатки пищи не должны храниться в холодильнике более 3 дней и не должны разогреваться более одного раза
- Большие куски мяса проще охладить, нарезав их на небольшие куски
- Маркируйте остатки пищи, чтобы знать, как долго они хранятся.



egon.rospotrebnadzor.ru



ПИТАЙТЕСЬ БЕЗОПАСНО – ТЩАТЕЛЬНО РАЗОГРЕВАЙТЕ ПИЦЦУ!



Правильная тепловая обработка убивает почти все опасные микроорганизмы. Как показали исследования, разогревание пищи до **70 °C** может сделать ее безопасной для потребления.

К продуктам, требующим особого внимания, относятся рубленое мясо, мясные рулеты, большие куски мяса и цельные тушки птицы



- Проводите тщательную тепловую обработку, особенно при приготовлении мяса, птицы, яиц и морепродуктов
- Доводите супы и тушеные блюда до кипения
- Убедитесь, что сок от мяса чистый, прозрачный, а не розовый, с остатками крови
- В идеале, следует использовать пищевой термометр (термощуп)

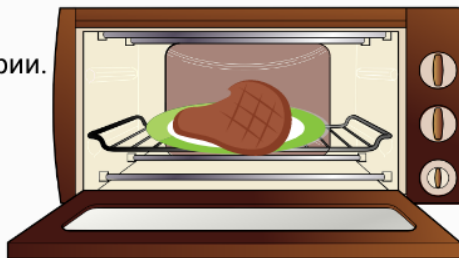
Несколько советов:

В микроволновой печи тепловое воздействие может быть неравномерным и оставлять без обработки отдельные места, где могут выжить опасные бактерии.

Убедитесь, что продукты, приготовленные в микроволновой печи, равномерно разогреты.

Некоторые пластиковые емкости выделяют токсичные соединения при нагревании.

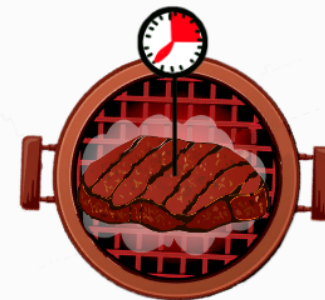
Убедитесь, что используемые емкости разрешено подвергать нагреванию.



Как замерять температуру блюд?



- Поместите термощуп в центр самой массивной части мяса.
- Убедитесь, что щуп не соприкасается с костью или стенкой емкости.
- Следите, чтобы термометр очищался после каждого применения для предотвращения взаимного загрязнения между сырыми и готовыми продуктами.



Интересный факт:

Часто центральная часть цельного куска мяса стерильна. Большинство бактерий находятся на внешней поверхности. Употребление в пищу цельных кусков мяса (например, ростбиф) с розовой серединкой, как правило, не опасно. Однако, в рубленом мясе, мясных рулетах или птице бактерии могут находиться как снаружи, так и внутри – поэтому тщательно следите за их тепловой обработкой.

egon.rospotrebnadzor.ru



ПИТАЙТЕСЬ БЕЗОПАСНО – СОБЛЮДАЙТЕ ЧИСТОТУ!



Почему это важно?



Некоторые опасные микробы могут колонизировать почву, воду, передаваться через животных и людей. Они переносятся на грязных руках, тряпках и через кухонные принадлежности, и малейший контакт с ними может вызвать пищевое отравление у человека

Что необходимо делать?

- Мойте руки перед работой на кухне и в процессе приготовления блюд
- Регулярно очищайте все кухонные поверхности и оборудование, задействованное в приготовлении пищи
- Защитите кухню от насекомых, паразитов и других животных



Как поддерживать чистоту на кухне?

- Уделяйте особое внимание кухонным принадлежностям, используемым для еды, питья и приготовления пищи
- Дезинфицируйте (или по крайней мере тщательно мойте) разделочные доски и кухонные принадлежности после их контакта с сырым мясом или сырыми морепродуктами
- Не забывайте мыть и просушивать чистящие приспособления (тряпки, щетки, губки), чаще меняйте их на новые
- После мытья хорошо просушивайте кухонную посуду и столовые приборы



Часто микроорганизмы переносятся с одного места на другое через руки, поэтому мытье рук играет очень важную роль!

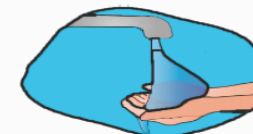


Мыть руки следует:

- Перед контактом с продуктами питания
- Перед приемом пищи
- После посещения туалета
- После работы с сырым мясом или рыбой
- После улицы
- После смены подгузников (пеленок) у детей
- После сморкания
- После контакта с мусором
- После контакта с химикатами (включая бытовую химию)
- После контакта с животными

Чтобы хорошо помыть руки, вам необходимо:

- Намочить руки под проточной водой
- Хорошенько намылить руки в течение хотя бы 20 секунд
- Сполоснуть руки под проточной водой
- Тщательно вытереть руки чистым сухим полотенцем, лучше одноразовым бумажным



Многие люди моют руки неправильно. Они не используют мыло или моют руки только частично. При мытье рук не следует забывать о кончиках пальцев, ногтях, больших пальцах, запястьях и пространстве между пальцами

Как защитить кухню от вредителей?

К вредителям относятся крысы, мыши, птицы, тараканы, мухи и другие насекомые. Домашние животные (собаки, кошки, птицы) переносят микроорганизмы и паразитов (блох, клещей и т.п.) на лапах, шерсти и перьях



Поэтому:

- Накрывайте продукты питания или держите их в закрытых контейнерах
- Держите мусорные ведра закрытыми и регулярно выносите мусор
- Содержите кухню в хорошем состоянии - заделывайте трещины и отверстия в стенах
- Используйте специальные средства для борьбы с паразитами (позабывшись о том, чтобы они не загрязняли продукты питания)
- Следите, чтобы домашние животные не допускались к месту приготовления пищи

Интересный факт:

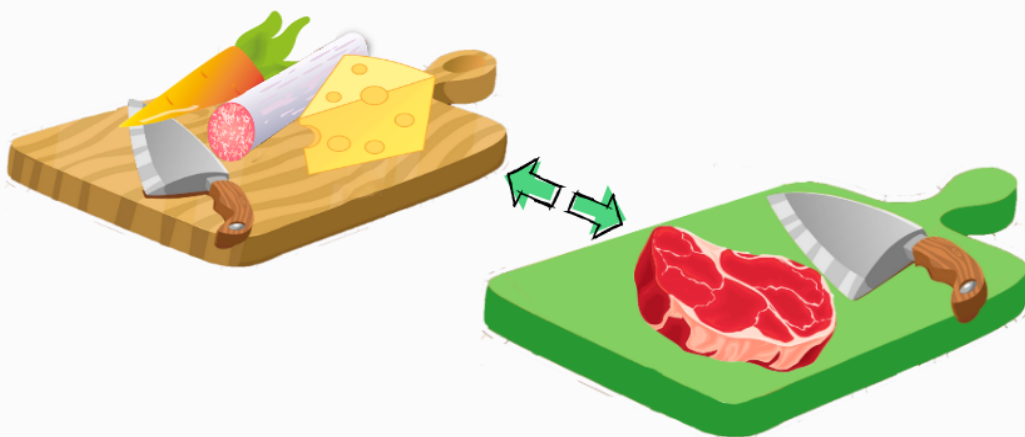
Если что-то выглядит чистым, это еще не значит, что это действительно так. Требуется более 2 500 000 000 бактерий, чтобы вызвать помутнение в стакане воды, но в некоторых случаях достаточно всего 15 патогенных бактерий, чтобы человек заболел



ПИТАЙТЕСЬ БЕЗОПАСНО – ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ ОТ ГОТОВОГО!



Сырые продукты питания, особенно мясо, птица, морепродукты и их сок могут содержать опасные микроорганизмы, которые могут попасть на другие продукты питания во время приготовления или хранения пищи



- Отделяйте сырые мясо, птицу и морепродукты от других продуктов питания
- Используйте отдельные ножи и разделочные доски для работы с сырыми продуктами
- Храните продукты в контейнерах, чтобы избежать контакта сырых продуктов с готовыми
- В холодильнике храните сырые продукты на нижних полках, отдельно от готовых для предотвращения перекрестного загрязнения

Что такое «перекрестное загрязнение»?

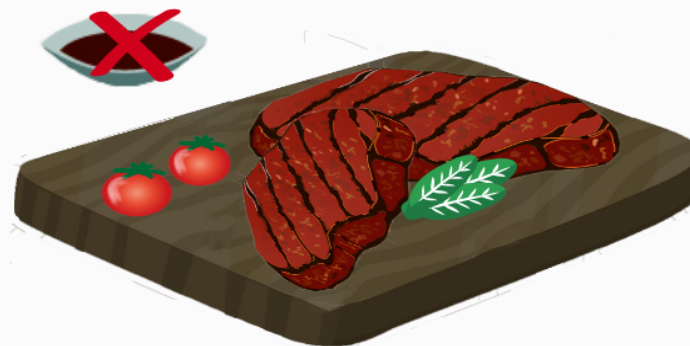


«Перекрестное загрязнение» - термин, используемый для описания переноса микроорганизмов с сырой пищи на готовую. Это может произойти как во время готовки, так и при хранении, перевозке продуктов, в том числе при переносе готовых блюд через места повышенного загрязнения

Пример:



Маринад из-под сырого мяса не следует выливать на готовое мясо, прошедшее тепловую обработку



cgon.rospotrebnadzor.ru

1

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТИ ЕДЫ ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ЧЕЛОВЕКА. А МАКРО- И МИКРОНУТРИЕНТНЫЙ СОСТАВ РЕАЛЬНЫМ ПОТРЕБНОСТЯМ ОРГАНИЗМА

2

ЕШЬТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ ЕДУ, НЕ ПОВТОРЯЙТЕ БЛЮДА В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО-ДВУХ ДНЕЙ

3

ВМЕСТО ЖАРЕННЫХ БЛЮД, ВЫБИРАЙТЕ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ, ВАРЕННЫЕ ИЛИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

4

МЕНЬШЕ ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ, СОЛИ И ДОБАВЛЕННОГО САХАРА

5

БОЛЬШЕ ЕШЬТЕ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ДРУГИХ ПРОДУКТОВ СОДЕРЖАЩИХ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА: НЕ МЕНЬШЕ 400 ГРАММ В ДЕНЬ

6

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН МОЛОЧНЫЕ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. НАПРИМЕР ПЕЙТЕ ОДИН СТАКАН МОЛОКА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

7

СОБЛЮДАЙТЕ ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ. СТАРАЙТЕСЬ ЗАВТРАК, ОБЕДАТЬ И УЖИНАТЬ В ОДНО ВРЕМЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ

8

СЛЕДИТЕ ЗА СРОКАМИ ГОДНОСТИ И УСЛОВИЯМИ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ. НЕ ЕШЬТЕ ПРОСРОЧЕННУЮ ЕДУ



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ!



egon.rospotrebнадзор.ru

НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЙОДА СОДЕРЖИТСЯ В МОРСКОЙ ВОДЕ, А ТАКЖЕ В ГЛУБОКИХ СЛОЯХ ПОЧВЫ. И, НАОБОРОТ, БЕДНЫ ЙОДОМ ПОЧВЫ В ГОРНЫХ МЕСТНОСТЯХ, КОТОРЫЕ ПОДВЕРГАЛИСЬ ЧАСТОМУ ВЫПАДЕНИЮ ДОЖДЕЙ СО СТОКОМ ВОДЫ В РЕКИ; ПОЧВЫ СО СТАРЫМ ПОВЕРХНОСТНЫМ СЛОЕМ И ПОДВЕРЖЕННЫЕ В ПРОШЛОМ РАЗЛИЧНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ (ЭРОЗИИ)

ПРОБЛЕМА ЙОДОДЕФИЦИТА АКТУАЛЬНА ВО ВСЕХ РЕГИОНАХ НАШЕЙ СТРАНЫ, И ОСОБЕННО: В ЗАБАЙКАЛЬЕ, В КУЗБАССЕ, НА АЛТАЕ, В РЕСПУБЛИКЕ ТЫВА, НА СЕВЕРНОМ КАВКАЗЕ, В БАШКОРТОСТАНЕ, В ЯМАЛО-НЕНЕЦКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ, В УДМУРТИИ, В ПЕРМСКОМ КРАЕ

ДЕФИЦИТ ЙОДА ПРОЯВЛЯЕТСЯ ПРИЗНАКАМИ НЕДОСТАТКА СООТВЕТСТВУЮЩИХ ГОРМОНОВ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, КОТОРЫЕ КОНТРОЛИРУЮТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ОБМЕН, РОСТ И СОЗРЕВАНИЕ ТКАНЕЙ, УЧАСТВУЮТ В РЕГУЛЯЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ПЕЧЕНИ, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ТОНУСА ЧЕЛОВЕКА

ЙОДОДЕФИЦИТ НЕГАТИВНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА РАЗВИТИИ ИНТЕЛЛЕКТА, ПРИВОДИТ К СИЛЬНОЙ УТОМЛЯЕМОСТИ, НЕСПОСОБНОСТИ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ, УХУДШЕНИЮ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОДУКТЫ, ОБОГАЩЕННЫЕ ЙОДСОДЕРЖАЩИМИ ДОБАВКАМИ (СМ.ЭТИКЕТКУ):



ПОВАРЕННАЯ СОЛЬ

МОРСКАЯ РЫБА (ХЕК СЕРЕБРИСТЫЙ, ПИКША, ЛОСОСЬ, КАМБАЛА, ТРЕСКА)



ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

МОРЕПРОДУКТЫ (КРЕВЕТКИ)



МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

ШПИНАТ



ФАСОЛЬ



БУТИЛИРОВАННАЯ ВОДА И СОКИ

ЯЙЦО КУРИНОЕ



СЛИВКИ



ПЕЧЕНЬ

СОЯ



РЕДИС



ВАЖНО! СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЙОДЕ, МКГ



ДЕТИ
60-120



ПОДРОСТКИ
130-150



ВЗРОСЛЫЕ
150



БЕРЕМЕННЫЕ, КОРМЯЩИЕ
220-290



ДЕФИЦИТ ЙОДА
И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА



egon.rospotrebnadzor.ru



I ГРУППА - ХЛЕБ, ЗЕРНОВЫЕ И КАРТОФЕЛЬ

ИХ НЕОБХОДИМО УПОТРЕБЛЯТЬ В НАИБОЛЬШЕМ КОЛИЧЕСТВЕ. ЗЕРНОВЫЕ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ОРГАНИЗМ НЕОБХОДИМЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ЭНЕРГИИ И УГЛЕВОДОВ, ВХОДЯТ В СОСТАВ ГОРМОНОВ, ФЕРМЕНТОВ, СОДЕРЖАТ БЕЛОК, ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА, ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА. СПОСОБСТВУЮТ НОРМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ПОВЫШАЮТ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ОРГАНИЗМА, УМЕНЬШАЮТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В СЫВОРОТКЕ КРОВИ, РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАНИЙ. КАЖДЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ ДОЛЖЕН СОДЕРЖАТЬ ПРОДУКТЫ ЭТОЙ ГРУППЫ



II ГРУППА - ОВОЩИ

РАЦИОН, БОГАТЫЙ ОВОЩАМИ, ИМЕЕТ НИЗКУЮ КАЛОРИЙНОСТЬ, СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, СОСТОЯНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ, ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, ВЫВЕДЕНИЮ ИЗ ОРГАНИЗМА ЖИРОВ, ТОКСИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, КАНЦЕРОГЕНОВ, АЛЛЕРГЕНОВ, СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА В СЫВОРОТКЕ КРОВИ, РИСКА РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА, ОСТЕОПОРОЗА, НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ОБРАЗОВАНИЯ КАМНЕЙ В ПЕЧЕНИ И ПОЧКАХ. ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЫМ ИСТОЧНИКОМ МНОГИХ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ И ВИТАМИНОВ



III ГРУППА- ФРУКТЫ

В НИХ СОДЕРЖАТСЯ ПИЩЕВЫЕ И БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА (КАЛИЙ, ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА, ВИТАМИН С, ФОЛАТ И ДР.), НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СНИЖАЮЩИЕ РИСК РАЗВИТИЯ НЕКОТОРЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ: САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ, НЕКОТОРЫХ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (РАКА ПОЛОСТИ РТА, ЖЕЛУДКА, ТОЛСТОЙ КИШКИ И ДР.), МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ И ОСТЕОПОРОЗА, СПОСОБСТВУЕТ УМЕНЬШЕНИЮ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА. КАК ПРАВИЛО, ФРУКТЫ ИМЕЮТ МАЛО ЖИРА, НАТРИЯ И КАЛОРИЙ, НЕ СОДЕРЖАТ ХОЛЕСТЕРИН



IV ГРУППА - МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

РАЦИОНЫ С ВКЛЮЧЕНИЕМ МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ КОСТЕЙ И ЗУБОВ, УЛУЧШЕНИЮ СОСТОЯНИЯ КОЖИ, НОГТЕЙ, ВОЛОС, ПОДДЕРЖАНИЮ НОРМАЛЬНОГО УРОВНЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, КИШЕЧНОЙ МОТОРИКИ И СОСТАВА МИКРОФЛОРЫ, УМЕНЬШЕНИЮ РИСКА ОСТЕОПОРОЗА. В МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ СОДЕРЖАТСЯ КАЛЬЦИЙ, ФОСФОР, КАЛИЙ, ВИТАМИНЫ А, D, ГРУППЫ В И БЕЛОК. ОДИН СТАКАН МОЛОКА ИЛИ ЖИДКИХ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ УДОВЛЕТВОРЯЕТ ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛЬЦИИ НА 25%, А ВИТАМИНЕ В2 - НА 20%



V ГРУППА - БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

МЯСО, КУРИЦА, РЫБА, ЯЙЦА, СУХИЕ БОБЫ, ФАСОЛЬ, ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ. ПРОДУКТЫ ЭТОЙ ГРУППЫ БОГАТЫ ПОЛНОЦЕННЫМ БЕЛКОМ, СОДЕРЖАТ ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В, ВИТАМИН Е, ЖЕЛЕЗО, ЦИНК И МАГНИЙ. МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПТИЦА, РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ СПОСОБСТВУЮТ ПОВЫШЕНИЮ ЗАЩИТНЫХ СИЛ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ОРГАНИЗМА, СНИЖЕНИЮ РИСКА РАЗВИТИЯ АНЕМИИ И ЙОДОДЕФИЦИТНЫХ СОСТОЯНИЙ. ПОТРЕБЛЕНИЕ ЭТИХ ПРОДУКТОВ СЛЕДУЕТ, ОДНАКО, ОГРАНИЧИТЬ ИЗ-ЗА БОЛЬШОЙ КАЛОРИЙНОСТИ, ВЫСОКОГО СОДЕРЖАНИЯ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ И ХОЛЕСТЕРИНА (ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК, СУБПРОДУКТЫ)



VI ГРУППА - ЭТО ЖИРЫ, РАСТИТЕЛЬНЫЕ И СЛИВОЧНЫЕ МАСЛА, МАРГАРИН, КУЛИНАРНЫЕ ЖИРЫ

ЭТИ ПРОДУКТЫ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ОГРАНИЧЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ И НЕЧАСТО. К ЭТОЙ ЖЕ ГРУППЕ ОТНЕСЕНЫ АЛКОГОЛЬ И САХАР, В ТОМ ЧИСЛЕ СОДЕРЖАЩИЙСЯ В СЛАДОСТЯХ, СЛАДКИХ НАПИТКАХ. ЭТИ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ МНОГО КАЛОРИЙ, НО В НИХ ПРАКТИЧЕСКИ НЕТ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ



**ПРОДУКТЫ
ДЛЯ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ**

**ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО, ВЫ
СОХРАНЯЕТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ НА
ДОЛГИЕ ГОДЫ!**

egon.rosпотребнадзор.ru



ГЕПАТИТ А - БОЛЕЗНЬ ГРЯЗНЫХ РУК

ГЕПАТИТ А – ОСТРОЕ ВИРУСНОЕ ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩЕЕСЯ ПОРАЖЕНИЕМ ПЕЧЕНИ С РАЗВИТИЕМ ЛИХОРАДКИ И ПОЖЕЛТЕНИЕМ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ

КАК ПЕРЕДАЕТСЯ?



ОСНОВНОЙ ПУТЬ ПЕРЕДАЧИ – ФЕКАЛЬНО-ОРАЛЬНЫЙ

- ПРЯМОЙ КОНТАКТ С БОЛЬНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ
- ЧЕРЕЗ ЗАГРЯЗНЕННЫЕ ПРОДУКТЫ И ВОДУ
- ЧЕРЕЗ ГРЯЗНЫЕ РУКИ ПРИ НЕСОБЛЮДЕНИИ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ
- ПРИ КУПАНИИ В ЗАГРЯЗНЕННЫХ ВОДОЕМАХ

КАК БЫСТРО?

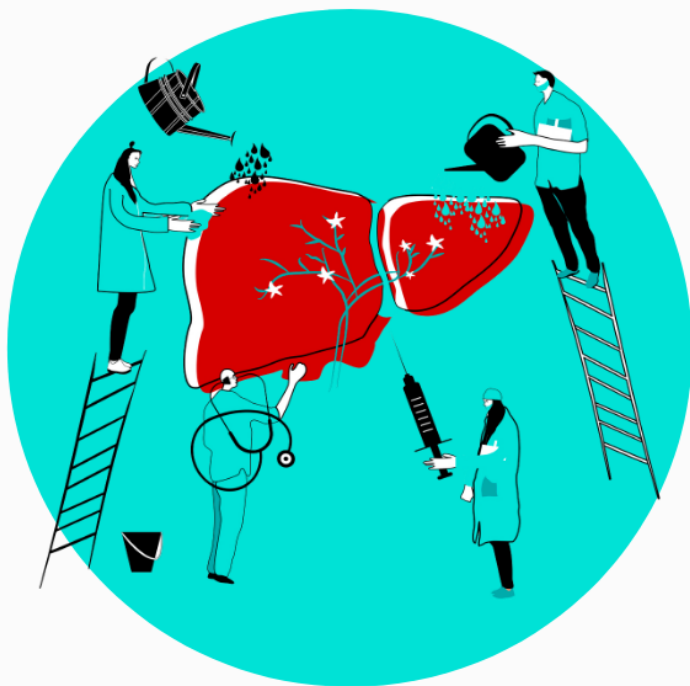
ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД МОЖЕТ ДЛИТЬСЯ ОТ 7 ДО 50 ДНЕЙ

СИМПТОМЫ:

- ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ
- БОЛИ И ТЯЖЕСТЬ В ПРАВОМ БОКУ
- ТОШНОТА И РВОТА
- СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА
- ЖЕЛТУШНОСТЬ СКЛЕР ГЛАЗ И КОЖНЫХ ПОКРОВОВ
- ПОТЕМНЕНИЕ МОЧИ, ОБЕСЦВЕЧИВАНИЕ КАЛА



БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК ЗАРАЗЕН ДО ПОЯВЛЕНИЯ ЖЕЛТУХИ!

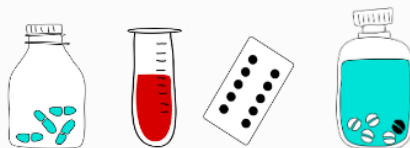


КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ?

- МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ И ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА
- ПИТЬ ТОЛЬКО БУТИЛИРОВАННУЮ ИЛИ КИПЯЧЕНУЮ ВОДУ
- ТЩАТЕЛЬНО МЫТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ
- КУПАТЬСЯ ТОЛЬКО В РАЗРЕШЕННЫХ ЧИСТЫХ ВОДОЕМАХ
- НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЧУЖИЕ ЛИЧНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ
- СВОЕВРЕМЕННО ПРИВИТЬСЯ ОТ ГЕПАТИТА А

КОМУ НУЖНА ПРИВИВКА В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ

- ДЕТИ С ТРЕХ ЛЕТ, ПРОЖИВАЮЩИЕ НА ТЕРРИТОРИЯХ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ГЕПАТИТОМ А
- МЕДИЦИНСКИЕ РАБОТНИКИ, ВОСПИТАТЕЛИ И ПЕРСОНАЛ ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
- РАБОТНИКИ СФЕРЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ
- РАБОЧИЕ, ОБСЛУЖИВАЮЩИЕ ВОДОПРОВОДНЫЕ И КАНАЛИЗАЦИОННЫЕ СООРУЖЕНИЯ
- ЛИЦА, ВЫЕЗЖАЮЩИЕ В НЕБЛАГОПОЛУЧНЫЕ ПО ГЕПАТИТУ А РЕГИОНЫ И СТРАНЫ
- КОНТАКТНЫЕ С БОЛЬНЫМИ В ОЧАГЕ ГЕПАТИТА А, РАНЕЕ НЕ БОЛЕВШИЕ И НЕ ПРИВИТЫЕ



egon.rospotrebnadzor.ru



ПРАВИЛА МЫТЬЯ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

КАК БАКТЕРИИ ПОПАДАЮТ НА ОВОЩИ И ФРУКТЫ?



ИЗ ВОДЫ, КОТОРАЯ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ ДЛЯ ОРОШЕНИЯ



ИЗ ОРГАНИЧЕСКИХ УДОБРЕНИЙ



ИЗ ПОМЁТА ПТИЦ И ЖИВОТНЫХ

КАКИЕ БАКТЕРИИ ПРЕДСТАВЛЯЮТ НАИБОЛЬШУЮ ОПАСНОСТЬ?



САЛЬМОНЕЛЛА



КИШЕЧНАЯ ПАЛОЧКА



ЛИСТЕРИЯ




ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ



УБЕДИТЬСЯ, ЧТО ПОСУДА, РАКОВИНА, РАЗДЕЛОЧНЫЕ ДОСКИ, КОТОРЫЕ БУДУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ, ЧИСТЫЕ

 ФРУКТЫ ИЛИ ОВОЩИ, КОТОРЫЕ БУДУТ ОЧИЩЕНЫ ОТ КОЖУРЫ (БАНАНЫ, АПЕЛЬСИНЫ), ТАКЖЕ НАДО МЫТЬ ДО ОЧИСТКИ!

 ФРУКТЫ С ПЛОТНОЙ КОЖУРОЙ (ЯБЛОКИ, ЛИМОНЫ, ГРУШИ) И КОРНЕПЛОДЫ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, СВЁКЛА) ЛУЧШЕ МЫТЬ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЯГКОЙ ЩЁТКИ

 ЗЕЛЕНЬ, САЛАТ, ЛУК-ПОРЕЙ И ОВОЩИ СЕМЕЙСТВА КРЕСТОЦВЕТНЫХ ПОГРУЗИТЬ В МИСКУ С ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ, ПРОМЫТЬ И ЕЩЁ РАЗ ОПОЛОСНУТЬ ПРОТОЧНОЙ ВОДОЙ

 НЕЖНЫЕ И ХРУПКИЕ ПРОДУКТЫ (ЯГОДЫ, ГРИБЫ) ПРОМЫТЬ ПОД СТРУЕЙ ВОДЫ С ЛЁГКИМ ТРЕНИЕМ, ИСПОЛЬЗУЯ ПАЛЬЦЫ ДЛЯ УДАЛЕНИЯ ПЕСКА



ПОСЛЕ МЫТЬЯ УДАЛИТЬ ОСТАТКИ ВЛАГИ БУМАЖНОЙ ИЛИ ТКАНЕВОЙ САЛФЕТКОЙ (ЯГОДЫ УДОБНЕЕ СУШИТЬ, РАЗЛОЖИВ НА ПОЛОТЕНЦЕ, ТАК ОНИ НЕ ПОВРЕДЯТСЯ)



КАК МЫТЬ:

ЧТО МЫТЬ:



ЛЮБЫЕ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ, ЯГОДЫ И ОВОЩИ, НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ГДЕ ОНИ БЫЛИ ВЫРАЩЕНЫ ИЛИ ПРИОБРЕТЕНЫ, НАДО ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ ПЕРЕД ТЕМ, КАК СЪЕСТЬ!

ЧЕМ МЫТЬ:



ЧИСТОЙ ПРОТОЧНОЙ ВОДОЙ (ВОДOPPOBODHАЯ ВОДА-ОТЛИЧНЫЙ ВАРИАНТ)



НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЫЛО ИЛИ МОЮЩЕЕ СРЕДСТВО

КОГДА МЫТЬ:



НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ЕДОЙ, ОЧИСТКОЙ, НАРЕЗКОЙ ИЛИ ПРИГОТОВЛЕНИЕМ



НЕ МЫТЬ, ЕСЛИ ПЛАНИРУЕТСЯ ХРАНЕНИЕ, ЭТО МОЖЕТ СОЗДАТЬ ВЛАЖНУЮ СРЕДУ, В КОТОРОЙ РОСТ БАКТЕРИЙ БОЛЕЕ ВЕРОЯТЕН

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ БЕЗОПАСНЫМИ ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ!

egon.rospotrebnadzor.ru