

# ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ ЛЕТОМ



**Чаще мойте руки!**



**Не покупайте продукты питания на стихийных уличных рынках.**



**Обязательно проверяйте дату изготовления и срок годности продуктов и откажитесь от тех, в условиях хранения и происхождении которых вы не уверены.**



**Все скоропортящиеся продукты питания храните только в холодильнике.**



**Не собирайте «дары леса» вдоль автомобильных и железнодорожных трасс, рядом со свалками, складами и прочими промышленными сооружениями.**



**Воду употребляйте фильтрованную, кипяченую или бутилированную.**



**Овощи и фрукты тщательно мойте. Не покупайте фрукты и овощи, которые уже разрезаны.**



Министерство здравоохранения Саратовской области  
Саратовский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики

# САМЫЕ ОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ ЛЕТОМ

## ➡ ФАСТФУД

Недобросовестные продавцы зачастую пренебрегают всеми возможными правилами хранения мясных продуктов, маскируя их ударными дозами соли, уксуса, специй и ароматических добавок. **Резкий запах специй или чеснока должен насторожить!**

## ➡ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молочная среда - идеальное место для быстрого размножения болезнетворных организмов. Даже если у продукта не вышел срок годности, испортиться он может из-за недостаточно низкой температуры в холодильнике. С осторожностью нужно относиться и к мороженому: если оно выглядит подтаявшим, или же повреждена упаковка, лучше отказаться от покупки.

## ➡ РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ, СУШИ

В летнее время рыбу лучше тушить или варить, а вот от экзотических блюд, которые содержат сырые морепродукты и рыбу лучше отказаться.

## ➡ ГОТОВЫЕ САЛАТЫ

В разгар лета любой салат под майонезом должен быть съеден сразу после приготовления. Он не должен «настаиваться», «пропитываться» и так далее.

## ➡ КОНСЕРВЫ

Внимательно проверяйте их срок годности. Убедитесь, что консервная банка не вздулась и не деформирована.

## ➡ КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Кондитерские изделия портятся очень быстро, покупайте их только в проверенных.