|  |
| --- |
|  **Памятка**  **«Как избежать пищевого отравления»*** Мойте руки до и после того как дотронулись до пищи.
* Горячую пищу следует разогревать и подавать в горячем виде. Готовьте мясо и молочные продукты при температуре не ниже 70 градусов.
* Скоропортящиеся продукты можно держать не в холодильнике - при комнатной температуре (около 20 градусов) - не более 2-х часов. Если в жару вы отправились на пикник, то время хранения продуктов снижается до 1 часа.
* После соприкосновения с сырым мясом посуду необходимо вымыть самым тщательным образом, а разделочную доску лучше отдраить жесткой губкой.
* Во время приготовления и разогрева пищи в микроволновой печи периодически помешивайте ее или пробуйте, взяв продукт из разных мест, т.к. температура в СВЧ распределяется недостаточно равномерно.
* Перегретый автомобиль превращается в настоящий инкубатор микробов. Продукты можно держать в машине не дольше, чем время таяния мороженого.https://nsportal.ru/sites/default/files/docpreview_image/2022/07/12/konsultatsiya_pishchevye_otravleniya_2.docx_image2.jpg
 |

 **ПАМЯТКА** для родителей

 «Пищевые отравления»

1. Летом увеличивается риск пищевых отравлений
2. Необходимо следить за тем, как тщательно дети моют руки
3. Не допускать использования в пищу просроченных или испорченных продуктов, немытых овощей и фруктов
4. Самые опасные продукты, которыми по статистике, отравляются чаще всего:

колбаса, студни, яйца, мясные и рыбные консервы, супы, молоко и кисломолочные продукты, соки, компоты, кисели, квас, лимонад, коктейли

***Признаки отравления***

1. Температура 38-39 градусов
2. Отсутствие аппетита
3. Сильный озноб
4. Язык обложен бело-серым налетом
5. Спастические боли в животе; сильная головная боль
6. Двоение в глазах, сетка, пелена перед глазами
7. При отравлении грибами и некоторыми травами – зрачки сильно расширены, одно или оба века опущены
8. Трудно глотать, все движения замедлены, нарастает мышечная слабость
9. Тошнота, рвота, нередко многократная

10.Частый, обильный стул с резким запахом

 11.Тахикардия (увеличение частоты сердечных сокращений), иногда – наоборот, брадикардия; Гипотония (снижение артериального давления)

***Первая помощь при отравлении***

1. При отсутствии сознания: положить на живот, приложить холод к голове, вызвать «скорую помощь»
2. При наличии сознания:

- дать выпить холодной воды до 3-х литров, для вызова рвоты в целях очищения желудка

- дать выпить  до 20 таблеток активированного угля, либо другие препараты-сорбенты (полифепан и др.)

- при сильных болях дать любой спазмолитик: но-шпу, папаверин и др.

- вызвать врача или «скорую помощь»

- давать обильное питье (сладкий чай до 2-3 литров)

- при отравлении растениями, ягодами, грибами необходимо передать медикам для исследования

Консультация для родителей

 «**ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ»**

При неправильном хранении, перевозке и обработки продуктов питания в них могут попасть болезнетворные микробы или вредные вещества. Такие продукты, даже иногда не имеющие видимых признаков порчи, могут вызвать тяжелые заболевания, которые объединяются в группу пищевых отравлений.

Пищевые отравления могут быть бактериального и не бактериального (химического) происхождения. Первые признаки отравления появляются довольно быстро, по прошествии нескольких часов, реже - нескольких дней. Пищевые отравления бактериального происхождения вызываются как самими болезнетворными микроорганизмами, так и вредными продуктами их жизнедеятельности - токсинами. В большинстве случаев пищевые бактериальные отравления связаны с употреблением в пищу недоброкачественных продуктов животного происхождения: мяса, рыбы, молока, консервов и т. д.

Наиболее часто встречаются следующие **виды пищевых отравлений бактериального происхождения**:

1) отравления, вызванные микробами из группы сальмонелл. Микробы этой группы чаще всего обитают в мясе и мясных продуктах, полученных от больных животных, а также поражают гусиные и утиные яйца, поэтому использование этих яиц для питания детей запрещается;

2) отравления, вызванные условно патогенными бактериями, главным образом кишечной палочкой и протеем. Заражение продуктов питания этими бактериями происходит только там, где плохо соблюдаются санитарно-гигиенические правила содержания пищеблока, правила личной гигиены, обработка и хранение продуктов питания;

3) ботулизм, вызываемый особым микроорганизмом — подвижной палочкой (бациллой), живущей в анаэробных условиях. Палочка ботулизма находится в почве, откуда попадает в воду, на свежие овощи и фрукты, в пищевые продукты, а с ними в кишечник человека, животных и рыб, где и размножается. При нарушении санитарных правил микробы ботулизма могут попасть в продукты питания и вызвать отравление. Микроб ботулизма выделяет очень сильный яд, действующий в основном на центральную нервную систему. Этим ботулизм отличается от других отравлений. Основные признаки ботулизма: расстройство дыхания из-за паралича дыхательных мышц, понижение температуры тела до 35°С, появление сухости во рту, потеря голоса, затруднение глотания, расширение зрачков, двоение в глазах и т. д. Больные чувствуют общую слабость, иногда появляются тошнота и рвота, боли в животе. Первые признаки отравления наступают в течение первых суток после приема зараженной пищи. Помощь при ботулизме должна оказываться немедленно и проводиться энергично, иначе больные могут погибнуть;

4) стафилококковые отравления. Источником заражения продуктов питания стафилококками являются люди, болеющие ангинами, гнойничковыми заболеваниями кожи. Стафилококки хорошо развиваются в молоке и молочных продуктах, мясе, рыбе. Первые признаки отравления — общая слабость, боли в животе, тошнота, рвота. Признаки заболевания появляются через несколько часов после принятия пищи. Эти симптомы характерны и для отравлений сальмонеллами и кишечной палочкой.

**Пищевые отравления не бактериального происхождения**:

1) отравление солями тяжелых металлов. Отравление свинцом носит хронический характер и у детей дошкольного возраста почти не встречается. Отравления цинком встречаются несколько чаще других и возникают при хранении в оцинкованной посуде кислых продуктов и напитков, например кваса, молока, компота и т. д. Признаки отравления появляются быстро, через 20-30 мин после принятия отравленного продукта. Основные признаки - кратковременная рвота, легкое головокружение, слабость;

2) отравления ядохимикатами могут возникнуть при обработке помещений пищеблока или сельхозпродуктов (чаще овощей и фруктов) ДДТ, гексахлораном и др. Основными предупредительными мероприятиями являются строгое соблюдение правил по применению ядохимикатов, проверка и обработка продуктов питания перед употреблением;

3) отравления грибами встречаются относительно часто. Некоторые съедобные грибы, являясь ценными питательными продуктами, в результате неправильной их заготовки или неправильного хранения могут послужить причиной пищевого отравления. Тяжелые отравления наблюдаются при употреблении в пищу несъедобных грибов. Поэтому при сборе и заготовке грибов, особенно с участием самих детей, необходим строгий контроль со стороны взрослых, хорошо знающих грибы. Грибы в детском питании должны занимать второстепенное место;

4) отравления ядовитыми растениями и ягодами чаще всего наблюдаются у детей в летнее или осеннее время. Отравления возникают при неумении отличить ядовитые растения и ягоды от не ядовитых (съедобных). Чаще других встречаются отравления семенами белены, плодами крушины, корневищем веха (дикая морковь), листьями болиголова и др.

**ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ**

Основные предупредительные мероприятия сводятся к ознакомлению всех детей с ядовитыми растениями, строжайшему запрещению употребления в пищу всех не известных детям ягод, плодов, семян, корневищ и т. д. Пищевые продукты, качество которых вызывает сомнение, должны быть направлены в специальные лаборатории на анализ. Заболевших детей изолируют и оказывают им первую помощь. Первая помощь при пищевых отравлениях заключается в принятии срочных мер по освобождению пищеварительного тракта (желудка и кишечника) от попавших в него вредных продуктов. Нужно немедленно вызвать рвоту. Для этого больному дают выпить несколько стаканов (3-5) теплой воды или 2%-ного раствора углекислой соды. Больного надо уложить в постель, тепло укрыть, напоить горячим крепким чаем. Дальнейшее лечение назначается врачом. При необходимости больные госпитализируются. Профилактика отравления заключается в строгом и постоянном соблюдении санитарно-гигиенического режима в пищеблоке, в строгом соблюдении персоналом и детьми правил личной и общественной гигиены и хорошо поставленной в дошкольном учреждении санитарно-просветительной работе.