



ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.
Распространяется бесплатно.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Профилактика пищевых отравлений в новогодние праздники

На пороге одни из любимых праздников всех жителей России - Новый год и Рождество, сопровождающиеся посещениями родных, близких, друзей и знакомых с полными столами различных кулинарных изделий. Хозяйки заблаговременно закупают продукты, накануне праздников Рождества и Нового года, готовят большое количество различных кулинарных блюд, салатов, кондитерских изделий. С пищей могут передаваться возбудители острых кишечных инфекций: сальмонеллы, эшерихии, иерсинии, шигеллы (возбудитель дизентерии), ротавирусы, вирус гепатита А и другие. Также в продуктах или блюдах при несоблюдении условий и сроков хранения могут накапливаться токсины различных микроорганизмов, которые вызывают острое пищевое отравление – «пищевая токсикоинфекция».

Основными причинами пищевых отравлений и острых кишечных инфекций в праздничные дни является не соблюдение правил личной гигиены, нарушения технологии приготовления блюд, температурных режимов или условий их транспортировки и хранения.

В период подготовки к празднику в целях сохранения здоровья и недопущения возникновения и распространения массовых заболеваний среди

населения хотелось бы заострить Ваше внимание на теме – профилактика пищевых отравлений.

Пищевые отравления в январские праздники более чем в половине случаев происходят по одной причине - хранение и употребление в пищу оставшихся с Нового года кулинарных изделий и других скоропортящихся продуктов.

Для предупреждения пищевых отравлений необходимо соблюдать следующие меры профилактики:

- не храните скоропортящиеся продукты и готовые салаты при комнатной температуре более 2-х часов, так как это может привести к накоплению бактерий и токсинов и привести к возникновению острых кишечных инфекций или пищевых отравлений при употреблении таких продуктов;
- пирожные, торты с кремом храните только в холодильнике, не забывайте что это скоропортящиеся продукты;
- не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня. Если готовая пища осталась на другой день обязательно перед употреблением необходимо её подвергнуть термической обработке (прокипятить, прожарить);

Выполнение простых правил поможет Вам предотвратить заболевание и не испортить новогоднего настроения.

1. Поддерживайте чистоту: содержите в чистоте кухонную, столовую посуду и столовые приборы; регулярно мойте с моющими средствами все поверхности и кухонные принадлежности, используемые при приготовлении пищи; предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов; тщательно мойте под проточной водой зелень, овощи, фрукты, если они предназначены для детей младшего возраста, желательно ополоснуть их кипяченую воду.

2. Соблюдайте личную гигиену: мойте руки с мылом перед началом приготовления пищи и после

контакта с сырой продукцией; мойте руки после посещения туалета, возвращения с улицы.

3. Отделяйте сырые и готовые к употреблению продукты: используйте при транспортировке отдельную упаковку для готовой к употреблению и сырой продукции; отделяйте мясо, мясо птицы, морепродукты от других пищевых продуктов; храните продукты в закрытой посуде для предотвращения контакта готовой к употреблению и сырой продукции; используйте отдельные разделочные доски и ножи для готовой к употреблению и сырой продукции.

4. Соблюдайте технологию приготовления блюд: тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, морепродукты; при готовке мяса или птицы их соки должны быть прозрачными; тщательно подогревайте блюда – супы кипятите, жаркое прожаривайте не менее 5 минут.

5. Соблюдайте условия хранения и сроки годности:

- храните продукты питания с учетом сроков их годности, просроченные выбрасывайте без сожаления;
- не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- держите приготовленные блюда горячими (не ниже 60°C) до сервировки стола;
- охлаждайте без задержки, приготовленные скоропортящиеся блюда (желательно не ниже 5°C);
- готовьте пищу в таком количестве, чтобы употребить ее в течение 1-2 дней;
- не готовьте заблаговременно скоропортящиеся блюда из мяса, мяса птицы, яиц, а также салаты, паштеты, пудинги, кулинарные изделия с кремом;
- не храните пищу и продукты длительное время даже в холодильнике, особенно если герметичная упаковка продукта нарушена;
- не размораживайте продукты при комнатной температуре, лучше размораживать их в камере холодильника.

6. Покупайте алкоголь только в проверенных торговых организациях, имеющих лицензию на продажу алкоголя, при покупке напитка вместе с бутылкой вам обязательно должны выдать чек. Обращайте внимание на качество упаковки и наличие специальной или акцизной марки: как правило, легальные производители разливают продукцию в тару, имеющую особые отличительные признаки, а этикетка и контрэтикетка наклеены ровно без перекосов. При приобретении водки обратите внимание на цвет напитка: настоящая водка прозрачная без мути и осадка на дне.

Кроме того, немаловажную роль в профилактике отравления алкоголем играет и умеренное употребление алкоголя.

Если Вы чувствуете себя не здоровым (боли в животе, тошнота, рвота, диарея) ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей, немедленно обратитесь к врачу.

Соблюдение перечисленных рекомендаций поможет избежать неприятностей, связанных с пищевыми отравлениями и не омрачить праздник.

ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ

1. НЕ покупайте продукты у случайных лиц и в местах несанкционированной торговли. Обязательно смотрите на сроки годности!

2. Сырые продукты и готовую пищу храните отдельно, для их обработки пользуйтесь отдельными ножами и разделочными досками.

3. При приготовлении праздных блюд помните, что термообработка убивает вредные микробы.

4. Готовя праздничные блюда, следите за чистотой рук, оборудования и кухонного инвентаря.

5. Помните, что срок хранения салатов в холодильнике ограничен!!!

6. НЕ смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня.

При появлении первых признаков пищевого отравления необходимо срочно обратиться за медицинской помощью!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Что делать при переедании?

Симптомы переедания

- тяжесть и дискомфорт в желудке
- вздутие живота
- общая усталость
- сонливость
- головная боль



Что делать?

1.  Нормализовать кислотно-щелочной баланс помогут сухофрукты, морковь, яблоки и апельсины в сыром виде
2.  Устранить ощущение тяжести в животе поможет зеленый чай
3.  Нормализовать уровень сахара поможет отказ от сладкого и быстрых углеводов
4.  Снять тошноту поможет томатный сок с солью и перцем
5.  От головной боли избавит таблетка аспирина или цитрамона.

СИМПТОМЫ ПИЩЕВОГО ОТРАВЛЕНИЯ



- ОЗНОБ
СИЛОСТЬ
- ДИАРЕЯ
МЕТЕОРИЗМ
- ТОШНОТА
РВОТА
- ГОЛОВНЫЕ
БОЛИ
- НАР
ТОШНОТА

Профилактика заболеваний в период новогодних и рождественских праздников

Зима — это время веселых новогодних праздников, связанных с многочисленными культурно-массовыми мероприятиями. Праздничные представления в школе и детском саду, веселые спектакли в учреждениях культуры, семейные и дружеские застолья — это места массового скопления людей, и риск заразиться инфекционными заболеваниями очень высок!

Конечно, это не означает, что Ваш ребенок должен остаться без праздника. Просто нужно предпринять некоторые меры защиты.

Меры, которые помогут отметить праздники без простуд.

Если ребенок не получил прививку против таких инфекций как корь, краснуха, дифтерия, эпидемический паротит, полиомиелит, то исключить заражения какой-либо из этих инфекций нельзя, особенно при посещении праздничных мероприятий, где в замкнутых помещениях собирается много детей и взрослых из разных коллективов. Поэтому родители должны оценить степень риска и решить, стоит ли подвергать опасности ребенка, не имеющего иммунитета к ряду инфекций, которые могут быть у окружающих.

Наилучшим выходом из этой ситуации является вакцинация — это защитит ребенка сейчас и в последующей его жизни.

Благополучно пережить Вашей семье сезонный подъем ОРВИ помогут здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами) и элементарные правила личной гигиены, с которыми родители должны не только ознакомить своих детей, но и соблюдать их сами.

Вот некоторые из них:

- Гуляйте на свежем воздухе. Лучшее средство для укрепления иммунитета — прогулки. Лыжи, коньки, катание с гор на санках и ледянках — все это прекрасно закаляет ребенка. Гулять в морозную погоду особенно полезно, потому что риск подхватить инфекцию на улице минимален.

- Приучайте ребенка чаще мыть руки. Делайте это не только перед едой. Как бы это банально ни звучало, но нужно элементарно мыть руки после возвращения с улицы, а еще лучше — умыть лицо и промыть нос.

- Незаменимой профилактикой простудных заболеваний является полноценный и разнообразный рацион вашего ребенка. К укрепляющим веществам относятся витамин С (цитрусовые, капуста, шиповник), витамин А (морковь, сладкий перец, любая зелень), цинк (все зеленые овощи, яйца, молочные продукты), магний и селен (любые крупы). Чеснок и лук — наверное, самые доступные и незаменимые средства профилактики простудных заболеваний. Чеснок и лук нужно есть как можно чаще. Особенно в периоды массовых заболеваний гриппом и простудами. Как

мощное профилактическое, витаминное средство в «гриппозный» период врачи советуют смешанные витаминные чаи из сушеных плодов малины и шиповника (в равных частях).

- Спите как минимум 8 часов в сутки. При этом ложиться нужно в промежутке от 20.00 до 22.00. Следите, чтобы такой режим соблюдали и дети, даже в том случае, если уже с 25 или 26 декабря они окажутся на каникулах и станут требовать «большей свободы». Помните, что хорошо организованный сон также поможет поддержать иммунитет.

- Оставьте мысли о закаливании и обливании холодной водой, если вы этого не начали делать хотя бы летом. Сейчас совсем не время для экспериментов — как минимум сопли и легкий кашель вам обеспечены. Вот наступит весна — и тогда с чистой совестью.

- Планируя проведение новогодних праздников и главной ночи, обязательно учитывайте возраст ребёнка.

- Новогодние праздники являются фактором стресса для детей и если родители считают, что нет ничего страшного в том, чтобы однажды отправить ребенка в кровать позже, сильно заблуждаются.

- Если в вашем доме есть малыш в возрасте до двух лет, вы должны сделать всё, чтобы он был спокоен и доволен. Лучше встречать Новый год дома, не выходить ночью на улицу для просмотра праздничного фейерверка, соблюдать привычный режим дня и питания. Не стоит целенаправленно водить на новогодние представления — удовольствия мало, потенциальный стресс испытать могут большой, к примеру — испугаться Деда Мороза, большого количества людей и можно подхватить инфекцию.

- До трёх лет единственная «ёлка» на которую малыш может без вреда для своей психики сходить — это в яслях или в детском центре для детей именно этого возраста! Длиться она должна не более получаса. Герои в спектакле должны быть узнаваемыми, очень добрыми.

- Примерно с четырёх лет все ребята начинают активно интересоваться и готовиться к новогодним праздникам и особенно — к новогодней ночи. Это самый благоприятный возраст, в котором верится в чудо, сказки и волшебство.

- Новогодняя ночь без сна тяжело даётся даже взрослым, поэтому пожалейте детей — не заставляйте их совершать никому не нужные героические поступки. Эмоциональная перегрузка ребёнка может вылиться в психозы, неврозы и даже соматические заболевания.

**Новогодние дни лучше провести активно —
на свежем воздухе или в небольшой поездке.**

**Такие новогодние праздники
запоминаются лучше всего**

ФРУКТОВЫЙ ГЛИНТВЕЙН (БЕЗ АЛКОГОЛЯ)



Самым известным зимним напитком считается глнтвейн. Этот чудесный пряный коктейль заряжает энергией и поднимает настроение. Как известно, в состав многих рецептов входит красное вино. Но мы расскажем, как приготовить глнтвейн без алкоголя. Грушевый глнтвейн. В 500 мл грушевого сока положим цедру одного лимона, палочку корицы, 5–6 бутонов гвоздики и звездочку бадьяна. Нагреем в большой кастрюле на слабом огне. Можно добавить немного сахарной пудры. Пока сок нагревается, очищаем 6–8 груш, нарезаем их тонкими ломтиками и опускаем в кастрюлю. Глнтвейн будет вариться 30–40 минут, после чего кусочки груши нужно выловить. Напиток процедить и разлить по бокалам.

Виноградный глнтвейн. В 500 мл виноградного сока добавить полстакана воды, по 2 ст. л. цедры апельсина и лимона, 1/2 яблока, пол чайной ложки гвоздики, 1 палочку корицы, щепотку кардамона. Подогреть напиток на слабом огне, не доводя до кипения. Настоять под крышкой и разлить по бокалам.

Полезные напитки

Кефир



**Нормализует
пищеварение**

Мятный чай



**Успокаивает, снижает
давление**

Гранатовый



**Нормализует
работу сердца и
сосудов**

Вода



**Выводит токсины,
поддерживает
работу желудка**

Клюквенный морс



**Укрепляет
иммунитет**

Ромашковый чай



**Обладает
антибактериальным
эффектом, а также
расслабляет нервы**