**Профилактика острых кишечных инфекций, связанных с употреблением рыбы**

Одним из популярных угощений на праздник является рыба, которая может стать источником острых кишечных инфекций, если не соблюдать необходимые меры предосторожности. В этой статье мы рассмотрим основные причины возникновения таких инфекций и методы их профилактики.

Острые кишечные инфекции, связанные с употреблением рыбы, могут возникать по нескольким причинам:

1. Неправильная обработка

Рыба может быть заражена патогенными микроорганизмами, такими как сальмонелла, кампилобактер и вибрионы, если она не была должным образом обработана и приготовлена.

2. Неправильное хранение

Рыба, особенно свежая, требует особых условий хранения. Несоблюдение этих условий может привести к размножению бактерий и выработке токсинов.

3. Загрязнение воды

Рыба, выловленная из загрязненных водоемов, может содержать высокие концентрации вредных веществ и микроорганизмов.

4. Недостаточная термическая обработка

Неполная термическая обработка рыбы может не уничтожить все патогенные микроорганизмы, что увеличивает риск заражения.

**Симптомы острых кишечных инфекций могут включать:**

* диарею,
* тошноту и рвоту,
* боли в животе,
* лихорадку,
* общее недомогание и слабость.

В тяжелых случаях инфекция может привести к обезвоживанию организма, что требует немедленной медицинской помощи.

Чтобы избежать заражения острыми кишечными инфекциями, следует соблюдать следующие меры профилактики:

1. Тщательно мойте руки с мылом и водой перед началом приготовления рыбы и после работы с ней.
2. Используйте отдельные разделочные доски и ножи для рыбы, чтобы избежать перекрестного загрязнения.
3. Убедитесь, что рыба полностью прожарена или проварена. Температура внутри продукта должна достигать не менее 75°C.
4. Свежую рыбу следует хранить в холодильнике при температуре ниже 4°C.
5. Замороженная рыба должна храниться при температуре -18°C или ниже.
6. Избегайте хранения рыбы рядом с готовыми к употреблению продуктами, чтобы избежать перекрестного загрязнения.
7. Покупайте рыбу у проверенных поставщиков, которые соблюдают санитарные нормы.
8. Обратите внимание на внешний вид рыбы: она должна быть чистой, без неприятного запаха и признаков порчи.
9. Готовьте рыбу до полной готовности, следуя рекомендациям по времени и температуре приготовления.
10. Используйте кулинарные термометры для проверки внутренней температуры продукта.
11. Регулярно мойте руки с мылом и водой, особенно после контакта с рыбой.
12. Поддерживайте чистоту на кухне, регулярно мойте и дезинфицируйте рабочие поверхности и посуду.
13. Размораживайте рыбу в холодильнике, а не при комнатной температуре, чтобы избежать размножения бактерий.

Соблюдение мер профилактики, таких как правильная обработка и хранение рыбы, выбор качественных продуктов, тщательная термическая обработка и соблюдение гигиены, помогут избежать заражения и сохранить здоровье.

Специалист 1 разряда Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Шестопалова Валерия Михайловна