**Ефремовский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Тульской области разъясняет меры профилактики инфекционных заболеваний вызванных бактериальными возбудителями**

Один из самых распространенных бактериальных возбудителей - это сальмонелла, она обитает на яичной скорлупе и в сыром мясе и способна сохранять активность до 24 суток. Меры профилактики пищевых отравлений в данном случае предполагают кипячение потенциально опасных продуктов питания.

При употреблении испорченных кондитерских изделий интоксикация чаще всего происходит продуктами жизнедеятельности стафилококка – энтеротоксинами, которые обладают термоустойчивостью. Идеальной средой для активного размножения бактерии выступают сладкие кремы на основе молока и сливочного масла. Для профилактики пищевых отравлений необходимо строго контролировать сроки годности кондитерских изделий, отказаться от употребления залежавшихся сладостей.

Ботулизм-одно из самых тяжелых пищевых отравлений, возникающее в результате употребления пищи, содержащий ботулотоксин. Человек может отравиться в результате употребления в пищу продуктов, консервированных в домашних условиях без должной стерилизации (грибные, овощные консервы), а также колбасы, вяленой, копченой и соленой рыбы, морепродуктов. Через 12 - 72 ч после употребления недоброкачественной пищи появляются слабость, головная боль, головокружение, отмечаются боли в области желудка, тошнота, рвота, жидкий стул 4 -10 раз в сутки, характерны также нарушения зрения - двоение в глазах, «сетка», «мушки» перед глазами, расширение зрачков, опущение век. Одновременно или несколько позже могут развиться поражения мышц лица, языка, мягкого неба, нарушение глотания, осиплый голос. Температура тела остается нормальной. В тяжелых случаях смерть наступает на 3 - 5 сутки. Заболевание требует немедленного оказания квалифицированной медицинской помощи.

С продуктами питания также могут передаваться возбудители иерсиниозов, шигеллеза (дизентерии), норовирусной и ротавирусной инфекций, вирусного гепатита А и других инфекций.

Симптомы пищевого отравления могут проявиться в лёгкой или тяжёлой форме, сразу или спустя несколько часов и дней после еды. Симптомами пищевого отравления являются тошнота, рвота, головная боль, понос и боли в животе. В тяжелых случаях отмечается лихорадочное состояние, иногда бред, судороги, затемнение сознания. При проявлении симптомов пищевого отравления необходимо, как можно скорее обратиться за профессиональной медицинской помощью, вызвать «скорую», а до её приезда можно попытаться облегчить состояние больного, оказав ему первую помощь.

Пищевые отравления лучше предупреждать, чем бороться с их последствиями, профилактические меры, принимаемые на всех этапах, от покупки до употребления пищи, значительно сократят вероятность получить пищевое отравление.

Главный специалист-эксперт Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Харламова Елена Юрьевна