**Пищевые токсикоинфекции**

Пищевые токсикоинфекции (ПТИ) – группа острых кишечных инфекций, развивающихся в результате употребления пищевых продуктов, в которых произошло размножение микроорганизмов и накопление их токсинов.

Количество токсина, попавшего в организм человека с продуктами питания, определяет тяжесть заболевания.

Среди пищевых продуктов наибольшую **опасность представляют**:

* кондитерские изделия (пирожные, торты, муссы, кремы),
* молочные продукты,
* фруктовые и овощные салаты (особенно заправленные майонезом или сметаной),
* изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты),
* мясные студни.

**Инкубационный период** при ПТИ составляет от 1-2 часов до 1 суток.

**Начало болезни** острое – возникают неприятные ощущения в животе (вздутие, урчание), коликообразные боли сначала в верхней части, затем по всему животу, тошнота. Вслед за этим появляется рвота, затем присоединяется понос. Одновременно с желудочными расстройствами или на несколько часов раньше могут появиться озноб, головная боль, ломота в мышцах, повышение температуры тела до 38 – 39 ºС.

**Меры профилактики:**

* соблюдать правила личной гигиены: необходимо тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением и употреблением пищи, после посещения туалета, после прихода с улицы;
* не готовить заблаговременно скоропортящиеся блюда из мяса, мяса птицы, яиц, а также салаты, паштеты, пудинги, кулинарные изделия с кремом;
* использовать отдельные разделочные доски и ножи для готовой к употреблению и сырой продукции;
* использовать при транспортировке раздельную упаковку для готовой к употреблению и сырой продукции;
* тщательно прожаривать или проваривать продукты, особенно мясо, птицу, яйца, морепродукты;
* тщательно подогревать приготовленные продукты;
* хранить пищевые продукты с учетом сроков их годности.

**Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!**

Екатерина Брель,

фельдшер-валеолог

Калинковичского райЦГЭ