

## Отравления пищевыми продуктами. Безопасность пищевых продуктов. Профилактика отравлений.

В быту отравление чаще всего наступает при употреблении:

1. недоброкачественных продуктов питания,
2. медицинских препаратов,
3. использовании средств бытовой химии и удобрений,
4. неосторожном обращении с приборами, содержащими ртуть.
5. Возможно также отравление тяжелыми металлами (свинцом, кадмием), нитратами, пестицидами, этиловым и метиловым спиртом, никотином, наркотиками, угарным газом.

**Профилактика отравлений** заключается в выполнении следующих правил:

1. не принимайте лекарственные препараты с истекшим сроком годности, вместе с алкоголем и дозами, превышающими предписанные врачом;
2. этиловый и метиловый спирт, а также изделия на их основе используйте только для медицинских и технических целей;
3. средства бытовой химии применяйте только по назначению в строгом соответствии с инструкциями;
4. работы с использованием олова, свинца и других металлов проводите в хорошо проветриваемых помещениях, по окончании работ тщательно мойте руки и убирайте рабочее место;
5. не храните маринованные, кислые и соленые продукты в оцинкованной и декоративной посуде;
6. используйте в пищу те части растений, которые содержат меньшее количество нитратов. Учитывайте, что предварительная обработка овощей (мытьё и чистка) снижает количество нитратов примерно на 10—12%;
7. салаты и соки употребляйте только в свежеприготовленном виде;
8. не пользуйтесь алюминиевой посудой для приготовления овощных блюд;
9. правильно подбирайте и используйте пестициды для борьбы с сельскохозяйственными вредителями и болезнями растений;
10. медицинские препараты, средства бытовой химии и другие опасные вещества храните отдельно от пищевых продуктов, в местах, недоступных для детей;
11. не храните пищевые продукты в таре, освободившейся из-под химических веществ;
12. перед употреблением свежие овощи и фрукты тщательно мойте.

## БЕЗОПАСНОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Питание - важнейшее условие здоровья. Покупая продукты, изучите символы на упаковке - продукты могут предназначаться:

1. **1-й категории** - для внутреннего потребителя (в индустриально развитой стране);
2. **2-й категории** - для экспорта в другие развитые государства;
3. **3-й категории** - наихудшего качества - для вывоза в развивающиеся страны.

К 3-й категории относятся 80 % продуктов питания, сигарет, напитков, а также 90 % медикаментов, ввозимых в нам. Специальная маркировка E и трехзначное число (например E231, E 120) указывают, что товар произведен с использованием опасных для здоровья компонентов:

Продукт	Маркировка (E ...)
Сомнителен	104,122,141,150,151,161,171,173,240,241,477
Вызывает сыпь	311,312
Разрушает витамины	220
Нарушает:	

пищеварение	221,224,226,338,340,341,407,450,453,455,456,461,462,463,465
функции кожи	230,231,232,233
Противопоказан при гипертонии	250,251,252
Канцерогенен	131,142,210,215,239,271,330
Опасен	102,110,124,127,160А, 450А,
Очень опасен	123
Запрещен	130,152

Если на этикетке число, не указанное выше, - продукт безупречен.

**Отравление угарным газом** происходит при пожарах, в гаражах и ангарах, где работают двигатели внутреннего сгорания, а ворота и двери закрыты, в случае нарушения правил пользования отопительными системами. Первая медицинская помощь при отравлении заключается в проведении следующих мероприятий:

- a. вывести или вынести пострадавшего на свежий воздух;
- b. укрыть и согреть его;
- c. дать понюхать ватку с нашатырным спиртом;
- d. при остановке или нарушении дыхания провести искусственную вентиляцию легких;
- e. доставить пострадавшего в лечебное учреждение.