

## Тема: Профілактика інфекційних захворювань

### Безпека харчових продуктів у разі відключення електроенергії

Охолоджені або заморожені продукти харчування можуть бути небезпечними для вживання у разі вимкнення електроенергії. Центр громадського здоров'я підготував поради, які допоможуть зберегти продукти харчування безпечними до вживання в разі відключення електроенергії.

- Подбайте про безпечну температуру в холодильнику та морозильній камері. У холодильнику має бути температура 4°C або нижче. У морозильній камері — 0°C або нижче.
- Підготуйтеся до надзвичайної ситуації. Заморозьте контейнери з водою, щоби мати змогу зберегти температуру вашої їжі за температури 4°C або нижче, якщо вам доведеться виймати продукти з холодильника. За можливості придбайте сухий лід або блоковий лід.
- Коли вже електроенергію відключили, тримайте дверцята холодильника та морозильної камери закритими. Якщо дверцята залишаються закритими, продукти залишаються безпечними до 4 годин у холодильнику, 48 годин у повній морозилці, 24 годин у напівпорожній морозилці. Якщо електроенергія відключена більше 4 годин, помістіть лід до продуктів у холодильник.
- Ніколи не пробуйте їжу на смак, щоби перевірити її безпечність. Якщо маєте сумніви, викиньте її. Викидайте з холодильника продукти, що швидко псуються (м'ясо, рибу, нарізані фрукти та овочі, яйця, молочні продукти та їх залишки) через 4 години без електроенергії або джерела холоду. Викидайте будь-яку їжу з незвичним запахом, кольором чи текстурою.
- Перевіряйте температуру продуктів, що зберігаються в морозилці або в холодильнику з додатковим джерелом холоду. Викиньте їжу, якщо температура вище 4°C. Це можна перевірити за допомогою термометра в холодильнику чи морозилці.
- Ви можете безпечно повторно заморозити або приготувати заморожені продукти, які все ще містять льодові кристали або мають температуру 4°C або нижче.

### Харчове отруєння

Небезпечними можуть бути будь-які продукти харчування. Найчастіше небезпеку становлять сирі продукти тваринного походження, особливо сирі або без належної термічної обробки м'ясо, яйця, непастеризоване молоко. Також небезпечними можуть бути немиті фрукти та овочі.

Під час перебування у місцях тимчасового перебування людей не завжди можуть бути забезпечені повноцінні умови для зберігання харчових продуктів і доступ до джерел водопостачання у достатній кількості, тому важливо вчасно виявити симптоми харчового отруєння.

Симптоми харчового отруєння можуть бути як легкими, так і дуже серйозними, і можуть з'явитися вже через кілька годин або через кілька днів. Це залежить від шкідливого патогена (мікроорганізма), який потрапив до організму разом із їжею.

### Найбільш поширеними симптомами харчового отруєння є:

- біль у шлунку;
- спазми шлунка;
- нудота;

- блювання;
- діарея;
- підвищення температури.

Якщо у вас діарея або блювання, насамперед пийте багато рідини, щоб запобігти зневодненню.

**Якщо у вас виникли серйозні симптоми** — пронос з домішками крові, температура вище 38,5°C, часте блювання, діарея понад 3 дні, ознаки зневоднення, у тому числі незначне сечовипускання або його відсутність, висока сухість у роті та горлі або запаморочення при вставанні — **негайно зверніться по медичну допомогу.**

**Харчове отруєння простіше попередити, а ніж потім лікувати, отже ось чотири кроки для запобігання харчовому отруєнню:**

- Часто мийте руки, посуд і поверхні, де готується їжа. Мийте руки та робочі поверхні до, під час і після приготування їжі. Мікроби можуть залишатися на ваших руках, посуді, обробних дошках і стільниці протягом тривалого часу.
- Не допускайте перехресного забруднення продуктів. Відокремлюйте сире м'ясо, птицю та яйця від готових до вживання продуктів. За можливості використовуйте окремі дошки та зберігайте сире м'ясо окремо від інших продуктів. Ретельно мийте посуд теплою водою із мийним засобом після обробки сирих продуктів харчування.
- Проводьте належну термічну обробку продуктів. Готуйте їжу до потрібної внутрішньої температури, аби знешкодити шкідливі бактерії. Воду також краще прокип'ятити, якщо є підозра на її можливе забруднення, або вживайте для пиття та приготування їжі бутильовану воду. Те ж стосується сирого молока: перед вживанням краще його перекип'ятити.
- Правильно зберігайте продукти харчування. Зберігайте продукти в холоді, у холодильнику температура має бути 4°C або нижче. У холодну пору року, коли на дворі мороз, продукти можна зберігати у неопалюваному приміщенні, якщо немає холодильника.

Головне, не вживайте продукти, що швидко псуються та які зберігалися без холодильника, після завершення терміну придатності або за найменшої підозри на те, що вони зіпсувалися!

### Респіраторні хвороби

У місцях тимчасового перебування людей, особливо у холодну пору року, зростає ризик поширення респіраторних хвороб, у тому числі і COVID-19. **Тому необхідно пам'ятати про основні рекомендації щодо профілактики респіраторних інфекцій:**

- люди, які перебувають у місцях тимчасового перебування, у холодну пору року мають бути забезпечені теплим одягом і ковдрами;
- за можливості в приміщеннях потрібно проводити провітрювання хоча б тричі на день і щоденне вологе прибирання;
- за можливості потрібно проводити скринінг (тестування, огляд медичним працівником) людей на наявність ознак інфекційного захворювання;

- люди з ознаками гострого респіраторного захворювання мають бути відокремлені від інших та обов'язково носити засоби індивідуального захисту, зокрема маски, що прикривають ніс і рот;
- дотримуватися правил особистої гігієни: користуватися серветками, мити руки, обробляти руки спиртовмісними антисептиками або протирати вологими серветками;
- намагатися не торкатися руками до обличчя;
- дотримуватися правил респіраторної гігієни: при кашлі та чханні прикривати рот і ніс серветкою або згином ліктя; відразу викидати серветку в контейнер для сміття й обробляти руки спиртовмісним антисептиком або мити їх водою з милом;
- користуватися масками, бажано одноразовими, змінювати їх, як тільки вони стануть вологими чи брудними.

Також у місцях тимчасового перебування зростає ризик поширення вакцинокерованих інфекцій, особливо серед дітей, які не отримали курс профілактичних щеплень відповідно до [Календаря](#). Тому за можливості перевірте статус вакцинації вашої дитини та перевірте можливість отримання пропущених щеплень на тій території, де ви зараз перебуваєте.