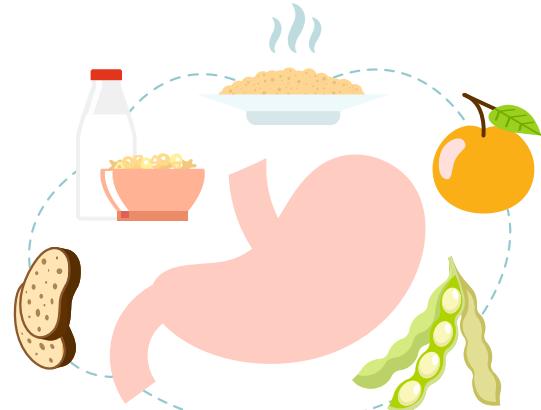


- Запобігати проникненню мух та інших комах, а також тварин до приміщень, де відбувається приготування їжі та зберігаються харчові продукти.
- Окремо готувати і зберігати сирі та готові до вживання харчові продукти (сире м'ясо, птицю, рибу, овочі, фрукти тощо).  
Не купувати харчові продукти в місцях несанкціонованої торгівлі.



Текст: Наталія Бабенко, Анатолій Волик  
 Видано за фінансової підтримки МБФ «Альянс громадського здоров'я»  
 в рамках реалізації програми «Прискорення прогресу у зменшенні тягаря туберкульозу  
 та ВІЛ-інфекції в Україні», яка реалізується за підтримки Глобального фонду.  
 © Альянс громадського здоров'я, 2022



В екстремальній ситуації воєнного часу наше харчування також деколи може бути екстремальним. Неможливість ретельного дотримання правил санітарії та гігієни, належних умов зберігання продуктів, вживання неперевіреної їжі у випадкових місцях – все це призводить до збільшення ризиків харчового отруєння.

## Причини харчових отруєнь

Отруїтися можна продуктами харчування, що неравильно зберігалися, або термін придатності яких збіг ; продуктами, зараженими небезпечними збудниками та/або їх токсинами (сальмонела, шигела, ботулотоксин); водою, зараженою різними бактеріями (дизентерія, холера); отруйними рослинами і грибами.

Інкубаційний період (від потрапляння токсину в організм до появи перших симптомів) може бути різним – від півгодини до кількох днів – і залежить від виду збудника та імунітету людини.

Найбільш уразливими до харчових отруєнь є малі діти, люди похилого віку та ослаблені внаслідок захворювань.

## Симптоми харчових отруєнь

- Біль у шлунку та кишківнику.
- Нудота, блювота.
- Слабкість, лихоманка, пітливість, підвищення температури.
- Пронос (діарея).
- Здуття живота (метеоризм).
- Двоїння в очах, порушення гостроти зору.
- Ускладнення ковтання.

## Перша допомога

Першочергове завдання – зробити так, аби організм якомога швидше позбавився отриманих токсинів.

- **Очищення організму.** Один-два літри води необхідно випити великими ковтками, стоячи, і викликати блювоту (блювати теж треба стоячи). Процедуру можна повторювати тричі, доки разом із водою припинить відходити вміст шлунку (їжа) і піде жовч. Після цього бажано поставити клізму з кип'яченою водою (за можливості, відваром ромашки)

- **Приймання сорбентів** (активоване вугілля – пігулки попередньо подрібнivши; атоксил, ентеросгель тощо).
- **Відновлення водно-сольового балансу.** Для цього необхідно пити рідини. Найбільш корисною у цьому випадку вважається негазована мінеральна вода або сольові розчини, які можна приготувати самотужки. За гострої фази захворювання необхідно споживати не менше трьох літрів води на добу, пити кількома ковтками кожні 15–20 хвилин (перерва лише на сон).

## Звертатися до лікаря необхідно, якщо:

- людина знепритомніла;
- погіршився зір і ковтання;
- симптоми отруєння одразу у кількох членів родини;
- отруїлась дитина або людина похилого віку;
- блювота і діарея не минають протягом доби, а засоби першої допомоги не подіяли;
- температура тіла вища 38 градусів.

**Важливо!** При підозрі на ботулізм (основна ознака – розлад зору) необхідно якомога швидше викликати «швидку» або самостійно доставити постраждалу людину до медичного закладу.

## Профілактика харчових отруєнь

- Тримати в чистоті руки, посуд, місце приготування і прийому їжі.
- Не вживати продукти, які швидко псуються і зберігаються без холодильника, за найменшої підозри на те, що вони зіпсувалися.
- Проводити належну термічну обробку продуктів (наприклад, для запобігання інфікування сальмонелою курячі яйця варити не менше 10 хвилин; сире молоко перед вживанням необхідно прокип'ятити; під час приготування м'яса його потрібно добре проварювати та просмажувати, особливо вироби із фаршу).
- Відмовитися від вживання консервів зі здутими кришками, з порушену герметичністю, що тривалий час знаходились відкритими. Не поспішати їсти будь-які консерви одразу після їх відкриття, адже повітря знешкоджує ботулотоксини, тож зачекайте 10–15 хвилин.