



**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ**  
**З ПИТАНЬ БЕЗПЕЧНОСТІ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ТА**  
**ЗАХИСТУ СПОЖИВАЧІВ**  
**ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ДЕРЖПРОДСПОЖИВСЛУЖБИ**  
**У ВІННИЦЬКІЙ ОБЛАСТІ**  
**ВІННИЦЬКЕ РАЙОННЕ УПРАВЛІННЯ**

вул. Соснова, 3, с. Зарванці, Вінницький р-н, 23223, тел. (0432) 65-73-20  
web: [www.vingudpss.gov.ua](http://www.vingudpss.gov.ua), e-mail: [vinnytisia@vingudpss.gov.ua](mailto:vinnytisia@vingudpss.gov.ua), код ЄДРПОУ 40310643

№ \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**Головам ОТГ,  
Керівникам відділів освіти**

Вінницьке районне управління Держпродспоживслужби у Вінницькій області просить Вас розмістити на сайтах територіальних громад для інформування населення статтю «**Профілактика харчових отруєнь влітку!**»

Кількість харчових отруєнь різного походження різко збільшується в період спекотної погоди, коли завдяки підвищеній температурі повітря утворюються ідеальні умови для розмноження багатьох збудників кишкових інфекцій. Тому, окрім того, що винуватцями токсикоінфекції є бактерії та токсини, провокаторами захворювання також вважаються конкретні види їжі.

Насамперед це:

- молоко та м'ясо, а, також, продукти з їх вмістом. Різноманітні ряжанки, йогурти, кефіри, сири та бринза при поганій термічній обробці, недотриманні санітарних норм є головними джерелами бактеріальних токсикоінфекцій.
- М'ясо та м'ясні продукти так само небезпечні, якщо купуються у сумнівних місцях у неперевічених продавців.
- Не варто забувати, що отруєння продуктами харчування — це порушення умов зберігання, зокрема, це стосується молока.
- Риба та яйця, також, представляють загрозу: риба часто містить токсини або може бути заражена мікроорганізмами, а яйця — це основне джерело сальмонельозу.
- Немиті, зіпсовані овочі та фрукти також є джерелами літніх отруєнь.

Основними ознаками харчового отруєння є:

- невеликий інкубаційний період – від 1 до 6 годин (період від вживання їжі до розвитку хвороби);



УВ  
Головне управління Держпродспоживслужби у  
Вінницькій області  
№Вих-16.3/3002-24 від 17.05.2024  
КЕП: БУРАВІНСЬКИЙ В. П. 17.05.2024 10:53  
5E984D526F82F38F04000005E5057016862F804  
Сертифікат дійсний з 26.03.2024 10:39 до 26.03.2025 23:59

- швидкий розвиток хвороби;
- масовість ураження – симптоми отруєння у всіх, хто споживав продукт.

Харчові отруєння – симптоми:

- висока температура;
- зниження або відсутність апетиту;
- загальна слабкість;
- діарея;
- біль у животі;
- здуття живота;
- нудота і блювота;
- запаморочення
- низький тиск;
- прискорене серцебиття.

Гострі симптоми харчового отруєння розвиваються у короткий проміжок часу. До лікаря негайно необхідно звертатись, якщо отруєння отримала дитина до 3 років, вагітна жінка та люди літнього віку.

Також, якщо температура тіла різко підскочила до 40 С, або ж отруєння викликано після споживання отруйних грибів і рослин. Якщо діарея понад 10 разів на добу з домішками крові, постійна блювота, лихоманка, сильна наростаюча слабкість та загальне зневоднення організму (сухість слизових, зниження вироблення сечі, зниження маси тіла) – не варто відкладати дзвінок до лікаря, адже це може вартувати вам життя.

Перша допомога при харчовому отруєнні:

- Якщо симптоми у вас легкі, то перше, що необхідно зробити, це негайно промити шлунок чистою водою. Випити багато рідини та викликати блювоту. Таку процедуру необхідно повторити кілька разів, поки зі шлунку не почне виходити вода без домішок продуктів харчування
- Далі необхідно прийняти сорбенти, які допоможуть вивести з організму отруйні речовини.
- Якщо вдалось промити шлунок і людині стає краще – важливо відновити водно-сольовий баланс в організмі та простежити за нормалізацією роботи шлунково-кишкового тракту завдяки легкій дієті: не споживати продуктів, які можуть подразнювати стінки шлунка (кисла, гостра, смажена, жирна їжа).
- Якщо після цього вам не полегшало – потрібно негайно звернутись до вашого лікаря або викликати «швидку допомогу».

Харчове отруєння: чого не можна робити:

- У жодному випадку не приймати протиблювотних або протидіарейних препаратів, адже саме блювота і пронос є захисними механізмами організму і найкраще допомагають швидко вивести токсини з організму.. Важливо під час отруєння для промивання шлунку пити лише звичайну воду, жодних соків, чаїв та інших напоїв.



- Якщо отруєння супроводжується сильним болем у животі – не можна приймати анальгетики чи антибіотики без консультації лікаря.

З метою профілактики харчових отруєнь потрібно дотримуватись основних правил:

- Вибирайте безпечні харчові продукти. При купівлі в торговельній мережі звертайте увагу на терміни та умови зберігання;
- Не купуйте продукти сумнівної якості на стихійних ринках;
- Не вживайте продукти та напої, термін реалізації яких минув;
- Правильно зберігайте харчові продукти. При температурі в холодильнику понад 10°C мікроби виживають і швидко розмножуються.
- Ретельно готуйте їжу. Їжа для дітей повинна бути свіжоприготовленою.
- Уникайте контакту між сирими і готовими харчовими продуктами.
- Не можна використовувати одну і ту ж обробну дошку чи ніж для приготування сирової та вареної (смаженої) їжі.
- Ретельно підігрівайте приготовлену заздалегідь їжу (температура в її товщі повинна бути не менше 70 ° C).

Часто мийте руки: перед приготуванням їжі і після кожної перерви в процесі.

**Харчові ОТРУЄННЯ!**

**ЯКІ ПРОДУКТИ НЕБЕЗПЕЧНІ:**

 Молоко та молочні продукти	 Риба та яйця
 М'ясо та м'ясні продукти	 Немиті овочі та фрукти

**СИМПТОМИ ХВОРОБИ:**

<input type="radio"/> ПІДВИЩЕННЯ ТЕМПЕРАТУРИ	<input type="radio"/> ЗДУТТЯ ЖИВОТА
<input type="radio"/> ЗАГАЛЬНА СЛАБКІСТЬ	<input type="radio"/> НУДОТА І БЛЮВОТА
<input type="radio"/> БІЛЬ У ЖИВОТІ	<input type="radio"/> ЗАПАМОРОЧЕННЯ
<input type="radio"/> ДІАРЕЯ	<input type="radio"/> НИЗЬКИЙ ТИСК
<input type="radio"/> ЗНИЖЕННЯ АБО ВІДСУТНІСТЬ АПЕТИТУ	<input type="radio"/> ПРИСКОРЕННЕ СЕРЦЕБИТТЯ

**ПРОФІЛАКТИКА ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ**

- ◆ РЕТЕЛЬНО МИТИ ПРОДУКТИ, ПОСУД ТА РУКИ
- ◆ УНИКАТИ КОНТАКТУ МІЖ СИРИМИ І ГОТОВИМИ ХАРЧОВИМИ ПРОДУКТАМИ
- ◆ НЕ ВЖИВАТИ ПРОДУКТИ ТА НАПОЇ, ТЕРМІН РЕАЛІЗАЦІЇ ЯКИХ МИНУВ
- ◆ НЕ КУПУВАТИ ТА НЕ ВЖИВАТИ ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ НА СТИХІЙНИХ РИНКАХ
- ◆ НЕ ВИКОРИСТОВУВАТИ ОДНУ І ТУ Ж ОБРОБНУ ДОШКУ ЧИ НІЖ ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ СИРОЇ ТА ВАРЕНОЇ (СМАЖЕНОЇ) ЇЖІ

**ПЕРША ДОПОМОГА**

- НЕГАЙНО ПРОМИТИ ШЛУНОК ЧИСТОЮ ВОДОЮ
- ПРИЙНЯТИ СОРБЕНТИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ВИВЕСТИ З ОРГАНІЗМУ ОТРУЙНІ РЕЧОВИНИ
- ВІДНОВИТИ ВОДНО-СОЛЬОВИЙ БАЛАНС В ОРГАНІЗМІ
- ЯКЩО ПІСЛЯ ЦЬОГО НЕ ПОЛЕГШАЛО – ПОТРІБНО НЕГАЙНО ЗВЕРНУТИСЬ ДО ВАШОГО ЛІКАРЯ АБО ВИКЛИКАТИ «ШВИДКУ ДОПОМОГУ»

**Начальник**

**Віктор БУРАВІНСЬКИЙ**

Вик. Марина ІВАНЧИКОВА  
0432-65-73-20

УВ Головне управління  
Держпродспоживслужби у  
Вінницькій області

№Вих-16.3/3002-24 від  
17.05.2024

арк.2

