

Рекомендации по безопасной покупке суши и роллов



Рекомендации по безопасной покупке суши и роллов.

В настоящее время большой популярностью пользуются суши и роллы. Суши и роллы готовятся из ингредиентов, основная часть которых не подвергается тепловой обработке, поэтому данная категория блюд относится к скоропортящимся. Известно, что рыба может быть источником и носителем патогенной и условно-патогенной микрофлоры и при неправильном хранении вызывать пищевые отравления. Наиболее частыми возбудителями отравлений рыбой являются стафилококки, вибрионы, бациллы, сальмонеллы, листерии и клостридии.

При выборе суши и роллов с точки зрения эпидемиологии, важно учитывать несколько факторов, чтобы минимизировать риск заражения инфекциями и пищевыми отравлениями. Основные рекомендации включают выбор надежных заведений, соблюдение правил хранения и приготовления, а также осторожность при употреблении сырой рыбы.

Чтобы обеспечить безопасную покупку суши и роллов, важно следовать нескольким рекомендациям:

- выбирайте проверенные заведения: отдавайте предпочтение ресторанам и службам доставки с хорошей репутацией, положительными отзывами и высоким рейтингом;
- обращайте внимание на сроки годности и условия хранения: суши и роллы, особенно с сырой рыбой, не рекомендуются хранить долго. Старайтесь употреблять их в пищу как можно скорее после приготовления;
- проверяйте внешний вид и запах: убедитесь, что суши и роллы выглядят свежими, имеют приятный запах и не содержат признаков порчи;
- обращайте внимание на ингредиенты: выбирайте роллы с минимальным количеством соусов и ингредиентов, которые могут содержать много жиров или консервантов;
- предпочитайте блюда с небольшим количеством рыбы: если вы беспокоитесь о безопасности, выбирайте роллы с огурцом, авокадо, или другими овощами, а также с минимальным количеством сырой рыбы;
- заказывайте в проверенных сервисах доставки: убедитесь, что сервис доставки соблюдает правила гигиены и температурный режим при транспортировке суши и роллов;
- не покупайте суши и роллы в неспециализированных местах: избегайте покупки суши и роллов в сомнительных местах, где нет условий для хранения и приготовления, например, на рынках или в небольших магазинах без соблюдения санитарных норм.

Дополнительные советы:

- уточняйте у продавца или оператора доставки, где и когда были приготовлены суши и роллы, наличие соот-

ветствующих сертификатов качества;

- храните суши и роллы в холодильнике: если вы не планируете сразу съесть заказ, храните его в холодильнике при температуре не выше 4°C;

- не употребляйте суши и роллы с истекшим сроком годности: даже если внешне продукт выглядит свежим, употребление испорченных суши может привести к пищевому отравлению.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете насладиться вкусными и безопасными суши и роллами.

Зоя Федоровна Шанчук,
помощник врача-эпидемиолога.

ВРЕДНО ЛИ ЕСТЬ НА ХОДУ?

С едой на ходу всё неоднозначно. С одной стороны, если человек голоден и хочет перекусить, в этом нет ничего плохого. Даже наоборот, некоторым людям при диабете нужно есть каждые три-четыре часа, чтобы поддерживать стабильный уровень сахара в крови, и неважно, на ходу или нет.



С другой — если есть на ходу постоянно, можно испортить пищевое поведение, пристраститься к фастфуду и набрать лишний вес. Всё потому, что одними яблоками такие перекусы не обходятся, а ходьба сильно отвлекает внимание от еды и момента насыщения.

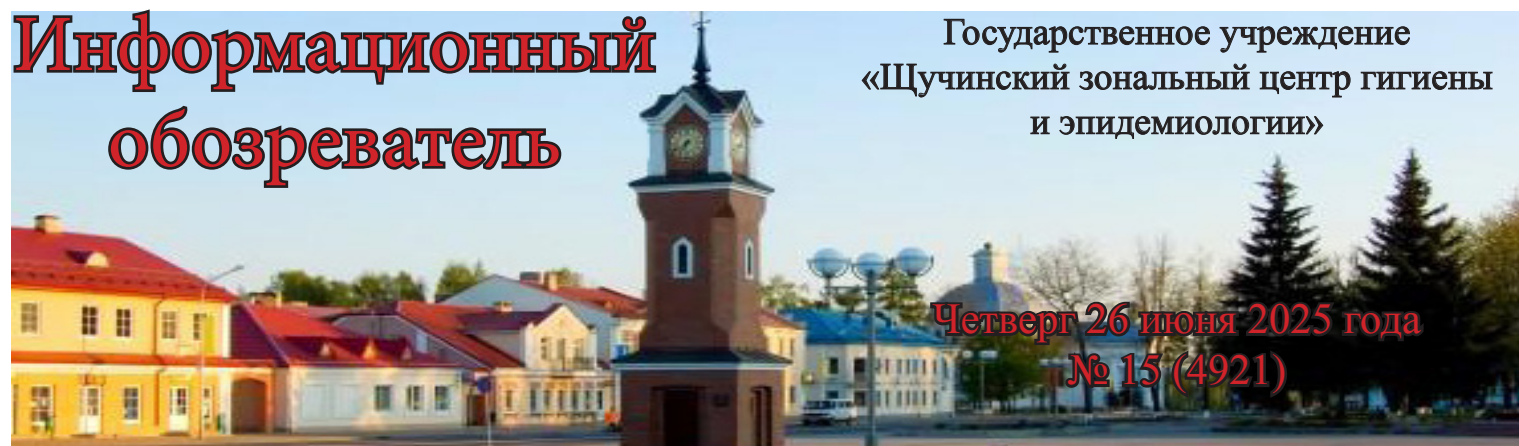
Пища — это не только питательные вещества для нашего тела, но и возможность для нас замедлиться, расслабиться и насладиться процессом. Когда мы едим в спешке или в движении, мы упускаем эту возможность. Это может привести к повышению стресса и усталости.

Концепция «есть на ходу» — крайне вредна, так как противоестественна устройству организма человека. Для лучшего усвоения полезных веществ из еды ее необходимо тщательно пережевывать, чтобы она успела смочиться достаточным количеством слюны и размельчиться. Только так процесс пищеварения начинается правильно. Если проигнорировать это и бежать, на ходу откусывая сэндвич и запивая кофе, это станет причиной дискомфорта и тяжести в животе.

Если у вас нет другого выбора, как есть на ходу, старайтесь делать это осознанно. Выбирайте здоровые варианты, такие как орехи, фрукты или овощи, вместо быстрой еды. Постарайтесь также уделить время на то, чтобы действительно насладиться тем, что вы едите, даже если вы в движении. И всё же перекусы на ходу не должны становиться постоянной привычкой.

Ксения викторовна Вороник,
помощник врача-гигиениста.

Информационный обозреватель



Государственное учреждение
«Щучинский зональный центр гигиены
и эпидемиологии»

Четверг 26 июня 2025 года
№ 15 (4921)



ГОД БЛАГОУСТРОЙСТВА

Год благоустройства в сельскохозяйственных организациях

Осуществление мероприятий в рамках контрольно-надзорной деятельности предполагают не только выявление и устранение нарушений, но и профилактическую работу, направленную на повышение ответственности и сознательности субъектов хозяйствования.

За истекший период 2025 года специалистами Щучинского зонального ЦГЭ надзорными мероприятиями охвачено 13 субъектов хозяйствования (68 объектов). В ходе проведения надзорных мероприятий особое внимание уделялось соблюдению санитарно-эпидемиологических требований по содержанию производственных и прилегающих территорий, производственных и санитарно-бытовых помещений; по оборудованию и функционированию вентиляционных систем; оснащению и функционированию санитарно-бытовых помещений; организацию питьевого режима работающих; на обеспеченность работающих средствами индивидуальной защиты, медико-санитарному обслуживанию работающих.

С работающими сельскохозяйственных предприятий проведены беседы и семинары о необходимости соблюдения санитарно-эпидемиологических требований, в том числе при работе со средствами защиты растений, о применении их на практике и недопущении типичных нарушений санитарно-эпидемиологических требований. На сайте Щучинского зонального ЦГЭ и в социальной сети «Инстаграм» размещены информационно-обозревательные материалы по профилактике профессиональных заболеваний, использованию средств индивидуальной защиты, формированию здорового образа жизни.

За период с января по май 2025 года приведено к требованиям санитарных норм и правил 17 рабочих мест, для 20 человек, для 4 женщин на 5 структурных подразделениях на 5 субъектах хозяйствования.

Улучшены условия труда на 18 рабочих местах для 21 человека, для 5 женщин на 6 структурных подразделениях на 5 субъектах хозяйствования.

Специалистами Щучинского зонального ЦГЭ проводится постоянный контроль за выполнением мероприятий Регионального плана мероприятий по проведению в 2025 году Года Благоустройства на территории Щучинского района.

Чтобы поддержать благоприятное состояние окружающей среды, необходимо участие каждого. Только совместными усилиями можно добиться успеха!

Дарья Олеговна Трахимович,
помощник врача-гигиениста.

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Как выбрать самый полезный хлеб!!!

В большинстве мучных изделий мало полезных питательных веществ и много быстрых углеводов, которые перерабатываются в глюкозу — у белого хлеба высокий гликемический индекс. Продукты из рафинированной муки замедляют пищеварение и очищение организма, что может привести к проблемам со здоровьем и набору лишнего веса.

Во многих рекомендациях по правильному питанию белый хлеб стараются заменять на черный, а лучше на цельнозерновой.

В производстве цельнозернового хлеба используются все части зерна, в том числе отруби — внешняя твёрдая оболочка. Она-то как раз является основным источником клетчатки.

Цельнозерновые продукты помогают контролировать уровень холестерина, вес и артериальное давление. Около 30 грамм в ежедневном рационе уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов, инсультов, сахарного диабета II типа и рака толстой кишки.



Вот что полезного можно найти в цельнозерновом хлебе:

- витамин А; • витамины группы В; • витамин Е; • железо; • магний; • фосфор; • селен.

Читать этикетки правильно! Обратите внимание на последовательность ингредиентов: если цельное зерно близко к началу списка, это хороший знак.

А вот цвет хлеба не всегда говорит о том, что перед вами цельнозерновой продукт: всё дело в естественных красителях (например, патоке, которая придаёт хлебу тёмный оттенок). Совершая выбор, убедитесь, что в составе есть цельное зерно.

Иногда цельнозерновой хлеб обогащают фолиевой кислотой. Это отличный выбор для тех, кто хочет питаться с максимальной пользой для здоровья, а ещё важнее — для тех, кто готовится стать родителями и беременными.

Слово «обогащённый» на упаковке с хлебом тоже хорошо. Это означает, что производитель добавил цельное зерно на одном из этапов производства. Например, белый хлеб с отрубями или серый хлеб с пророщенным зерном — обогащённый.

Хлеб, который не нравится внешне и кажется испорченным, не стоит покупать, чтобы не рисковать здоровьем.

Если внимательно относиться к выбору хлеба, он станет вкусным и полезным дополнением ежедневного рациона и разнообразит привычные блюда.

Назарова Валерия Андреевна,
помощник врача-гигиениста.

Правила мытья овощей, фруктов, ягод и зелени

С наступлением летнего сезона в рационе питания становится много свежих ягод, фруктов, овощей и зелени. Они являются очень полезными для человека - содержат большое количество витаминов, антиоксидантов, клетчатки и других полезных веществ.

Однако в процессе выращивания и доставки растительные продукты загрязняются частицами земли, пыли, песка, микробами и яйцами гельминтов. Кроме того, на них могут оставаться следы удобрений, в том числе органических (навоз, компост). В листовой зелени могут прятаться мелкие насекомые.

При недостаточной обработке дары лета могут стать причиной заболевания бактериальными и вирусными инфекциями, например, такими как сальмонеллез, иерсиниоз, псевдотуберкулез, листериоз, ротавирусная инфекция, гепатит А и другие. Заражение рядом гельминтозов (аскаридоз, трихоцефалез, токсокароз, стронгилоидоз) также возможно при употреблении плодоовощных культур.

Тщательное мытье плодов и зелени - надежный способ удаления загрязнений и микроорганизмов с их поверхности и обязательное условие их употребления.

Напоминаем основные правила обработки растительных продуктов.



Используйте только чистую проточную воду либо бути-

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

лированную, если вы находитесь на природе.

Мыть продукты лучше непосредственно перед употреблением, иначе на поверхности создается благоприятная среда для размножения бактерий, и продукты быстрее станут непригодными для использования.

Ваши руки и посуда, в которой вы будете мыть и подавать овощи и фрукты, также должны быть чистыми.

Удаляйте все поврежденные и подгнившие участки на продуктах - в них отлично растут бактерии. Не употребляйте в пищу плоды с признаками порчи и гнили.

Мойте даже фрукты с несъедобной кожурой (бананы, апельсины), так как при ее снятии можно руками перенести бактерии на съедобную часть.

Как мыть разные виды продуктов?

Корнеплоды (морковь, свекла, картофель, редис) замочите в воде на 5-15 минут, чтобы размягчить грязь, а потом тщательно обработайте щеткой под проточной водой. Редис ошпарьте кипятком. При чистке срежьте поврежденные части плода.

Зелень (салат, укроп, петрушка, лук) - удалите корни, испорченные листья, затем замочите в миске с холодной водой на 5-15 минут (можно добавить соль), затем прополощите под проточной водой и высушите на чистом полотенце.

У **белокочанной капусты** перед промыванием водой снимите верхний слой листьев. Разрежьте на 4 части, поместите в дуршлаг и обдайте кипятком.

Цветную капусту и брокколи разберите на соцветия, замочите в прохладной подсоленной воде, чтобы избавиться от насекомых. Промойте проточной водой.

Бахчевые культуры (арбузы, дыни, тыквы) - мойте под горячей проточной водой с применением щетки. Арбузы и дыни в разрезанном виде не приобретайте, поскольку бактерии попадая с поверхности необработанных ножей, досок, рук продавца активно размножаются в мякоти продукта.

Ягоды промойте в дуршлаге под слабой струей воды, затем аккуратно разложите на чистом полотенце, чтобы слегка подсушить. Некоторые ягоды (малина, ежевика, клубника) можно замачивать на 2-3 минуты в подсоленной воде, чтобы удалить мелких насекомых.



Что важно знать о болезнях, передающихся человеку грызунами

Болезни, передающиеся человеку от грызунов, чрезвычайно опасны.

В настоящее время болезни, переносимые мышами и крысами, встречаются достаточно часто. Грызуны обитают на невидимых для людей территориях: мусорные контейнеры, складские помещения, заброшенные здания. Питаться предпочитают на поверхности, чаще всего нанося вред продуктам питания, зерновым и садово-ягодным культурам.

Грызуны могут охотиться и питаться насекомыми и мертвыми животными. Большинство инфекций и бактерий, таким образом, попадают в их организм.

Заражение человека чаще всего происходит:

- при употреблении воды и продуктов питания, загрязненных выделениями грызунов и не подвергнутых предварительной термической обработке;

- при вдыхании содержащей выделения грызунов пыли во время уборки погребов, подвалов, садовых домиков; при сборе хвороста, валежника, лекарственных трав, ягод и грибов; при ночевках в стогах сена, скирдах соломы, шалашах, нежилых постройках;

- при контакте с грызунами, попадании свежих экскрементов, мочи грызунов в садины и царапины на коже, несоблюдении правил личной гигиены.

Основные заболевания, переносимые крысами и мышами:

Иерсиниоз. Поражает любые органы и системы. Передается через овощи, загрязненные выделениями грызунов, которые хранились в овощехранилищах: морковь, свекла, капуста, яблоки и т.д. Признаки заболевания: боль в мышцах и суставах, слабость, повышенная температура, головная боль, рвота, жидкий стул, тошнота.

Сальмонеллез. Это заболевание, распространяемое грызунами, встречается нередко. Чаще всего заражение происходит в результате употребления загрязненных продуктов питания.

Лептоспироз. Носителями этого опасного заболевания являются непосредственно крысы и мыши. Чаще всего инфекция проявляет себя в умеренных и тропических районах. Некоторые люди, зараженные лептоспирозом, могут не иметь никаких симптомов, у других же заболевание протекает очень тяжело. Кроме грызунов носителями бактерий и распространителями инфекции через мочу могут быть и некоторые виды диких и домашних животных, например, крупный рогатый скот, свиньи, собаки, еноты. Самыми распространенными причинами заражения человека является инфицирование почвы и воды.

Бешенство. Инфекция особо опасна для человека и может привести к смерти. Вызывает воспаление тканей головного и спинного мозга. Передается при укусе или ослонении. Симптомы: первые признаки болезни почти всегда появляются в месте укуса (ощущение зуда, тянущие и ноющие боли); явными признаками наступившего заболевания являются: возбуждение, повышение чувствительности к резким звукам, яркому свету, водобоязнь. Стадия возбуждения сменяется паралитической стадией и больной погибает.

Туляремия. Поражается лимфатическая система, кожные покровы, легкие. Заражение происходит при непо-

ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

средственным прикосновении и через вдыхаемую инфекционную пыль. Признаки: высокая температура, лихорадка, пониженное давление, воспаление оболочки глаза.

Бубонная чума. Переносчиками бубонной чумы являются в основном крысы, но инфекция может передаваться и от блох, паразитирующих на этих животных. Укус зараженных чумой блох или вдыхание всего нескольких клеток бактерий чумы может убить человека буквально в течение нескольких дней. К счастью, своевременное лечение антибиотиками позволяет избавиться от недуга.

Геморрагическая лихорадка. Передается заболевание через дыхательные пути и приводит к сердечно-сосудистой и почечной недостаточности, кровоизлиянию на коже или кровотечению. Симптомы проявляются практически сразу: головная боль, высокая температура, болезненные ощущения в мышцах, сыпь.

Меры профилактики:

- до начала дачного сезона необходимо проводить благоустройство территорий дачных участков и частных домов (освобождение от зарослей бурьяна, строительного и бытового мусора) для исключения возможности жизнедеятельности грызунов и контакта с ними;

- все виды работ, связанные с образованием пыли, проводить в увлажненной многослойной марлевой маске на лице, специально выделенной одежде и перчатках;

- уничтожение продуктов питания в случае их загрязнения или порчи грызунами;

- обеспечение защиты помещений для хранения овощей и фруктов от проникновения грызунов;

- регулярное проведение полной очистки овощей - и фруктохранилищ, овощных камер холодильников и мест хранения овощей, обработка и просушка стеллажей, инвентаря и тары;

- тщательный отбор, мытье и очистка овощей, фруктов и ягод, идущих на приготовление салатов и других блюд, употребляемых без термической обработки;

- недопущение длительного хранения очищенных овощей в холодной воде, особенно в холодильниках. Соблюдение сроков хранения готовых блюд;

- соблюдение правил личной гигиены, в обязательном порядке мойте руки перед приготовлением пищи, после работы с сырыми продуктами.

В настоящее время открылся купальный сезон, для купания выбирайте разрешенные места, избегайте заглатывания воды.

С целью предупреждения возникновения и распространения инфекционных заболеваний, обеспечения благоприятных условий для жизни и здоровья населения профдезотдел Щучинского зонального ЦГЭ проводит дератизационные (против грызунов), дезинсекционные (против бытовых насекомых) мероприятия.

Подробную информацию и консультативную помощь по проведению истребительных мероприятий в жилых и подсобных помещениях, помещениях для хранения овощей и фруктов можно получить по телефону: 80151420650, 80151450789.

Важно помнить, что создание благоприятной рабочей обстановки не только защищает здоровье сотрудников, но и способствует повышению их эффективности и удовлетворенности от работы!

Зоя Федоровна Шанчук,
помощник врача-эпидемиолога.

Лабораторный отдел Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению:

- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов: партия до 100 кг - 9 рублей 93 копейки, более 100 кг - 22 рубля 64 копейки;
- Исследование овощей и фруктов на наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг - 5 рублей 55 копеек, более 100 кг - 8 рублей 34 копейки;
- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов и наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг - 15 рублей 15 копеек, более 100 кг - 27 рублей 08 копеек;
- Исследование воды из колодца по микробиологическим показателям и на содержание нитратов - 10 рублей 88 копеек;
- Исследование воды из водопроводного крана по микробиологическим показателям и на содержание железа - 9 рублей 38 копеек;
- Радиологическое исследование лекарственного сырья - 13 рублей 12 копеек.

Более подробную информацию можно получить по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 20 6 56 «одно окно».

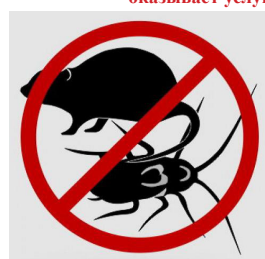
Издатель: Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Наш адрес: 231513, Гродненская обл., г. Щучин, ул. Мичурина, 26

E-mail: info@shcge.by

Ответственный за выпуск: Марианна Станиславовна Хвойницкая

Отделение профилактической дезинфекции Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению и юридическим лицам:



Дератизация (уничтожение грызунов) строений помещений), территорий;

Дезинсекция против бытовых насекомых (уничтожение членистоногих) помещений и других объектов;

Дезинсекция разовая против клещей и гнуса на открытых территориях;

Дезинфекция разовая автотранспорта;

Дезинфекция разовая шахтных колодцев;

Продажа ядохимикатов против грызунов (крыс и мышей).

Стоимость каждой вышеперечисленной услуги согласно действующего прейскуранта тарифов на платные санитарно-гигиенические услуги.

Информацию по интересующим вопросам можно получить в отделении профдезинфекции ГУ «Щучинский зональный ЦГЭ» по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 50 7 89.

Телефон/факс: 8(01514) 20 1 73

Официальный сайт: http://shcge.by/

Тираж 200 экз.