**Профилактика ботулизма в холодный период года**

Ботулизм — это тяжелое заболевание, вызванное токсином Clostridium botulinum, который может накапливаться в неправильно приготовленных или хранившихся продуктах, особенно в домашних консервах. В холодный период года, когда мы часто используем консервацию, важно соблюдать меры предосторожности.

1. Правильная консервация:

- Используйте проверенные рецепты для консервирования, которые рекомендуют ВОЗ. Обязательно следуйте инструкциям по температуре и времени обработки.

- Обратите внимание на уровень кислоты в продуктах. Токсины ботулизма развиваются в средах с низкой кислотностью (pH выше 4.6). Добавление уксуса или лимонного сока может помочь предотвратить рост бактерий.

2. Проверка упаковки:

- Перед использованием консервов проверяйте целостность упаковки. Не используйте банки с вздутыми крышками или поврежденной упаковкой.

- Если банка открыта и имеет необычный запах или цвет, не употребляйте содержимое.

3. Температура хранения:

- Храните консервы в прохладном и темном месте. Высокие температуры могут способствовать росту бактерий.

- После открытия консервов храните их в холодильнике и употребляйте в течение нескольких дней.

4. Термическая обработка:

- Перед употреблением консервов, особенно домашних, рекомендуется кипятить их не менее 10 минут. Это поможет уничтожить токсины, если они присутствуют.

**Когда обращаться за медицинской помощью?**

Симптомы ботулизма могут проявляться через 12-36 часов после употребления зараженной пищи. К ним относятся:

- Слабость и утомляемость

- Головная боль

- Головокружение

- Затрудненное дыхание

- Двоение в глазах или затуманенное зрение

- Проблемы с глотанием

Если вы или ваши близкие испытываете эти симптомы после употребления консервов, немедленно обращайтесь за медицинской помощью. Ботулизм — это неотложное состояние, требующее срочной терапии.

Соблюдение простых правил при консервации и хранении продуктов поможет вам избежать ботулизма и наслаждаться зимними праздниками без опасений за здоровье. Помните о важности безопасности пищевых продуктов и будьте внимательны к своему самочувствию.

Главный государственный санитарный врач

Хойникского района А.М.Туровская