Департамент здравоохранения г. Филадельфии

Бюллетень здоровья

Советы и новости о здоровье для населения

Лето 2010

В этом выпуске «Бюллетеня здоровья»:

- *Сезон пикников и пищевые инфекции*
- *Читайте меню*
- *Предотвращение укусов собак*
- *Болезнь Лайма*

Сезон пикников (барбекю) и пищевые инфекции

Сезон пикников и барбекю – великолепное время для отдыха на открытом воздухе с семьей и друзьями. Однако теплая погода также способствует попаданию в пищу болезнетворных микробов: бактерий и вирусов, – что может вызывать болезни.

Признаки пищевой инфекции: тошнота, рвота, понос и повышенная температура тела.

Защитите себя, своих родных и друзей от пищевых инфекций. Готовя и употребляя пищу, соблюдайте санитарно-гигиенические правила.

Советы по соблюдению санитарно-гигиенических правил в отношении пищи

Соблюдение правил гигиены в отношении пищи начинается с правильного мытья рук. Прежде чем приступить к приготовлению барбекю, необходимо тщательно вымыть руки *и* поверхности, с которыми будут соприкасаться продукты. Если в месте проведения пикника нет проточной воды, возьмите с собой емкость с чистой водой, а также мыло и бумажные полотенца. Для очистки рук можно также использовать спиртсодержащий антибактериальный гель для рук или одноразовые влажные салфетки.

Вот несколько советов по безопасному приготовлению и употреблению пищи:

- **Тщательно помойте продукты.** Перед тем как упаковать свежие фрукты и овощи в холодильную сумку или контейнер, промойте их под проточной водой. После этого фрукты и овощи следует высушить, промокнув их или положив на чистое полотенце или бумажную салфетку.
- **Холодные блюда должны храниться в холоде.** Положите такие блюда в холодильную сумку или контейнер со льдом. Чтобы не дать бактериям возможности размножаться, холодные блюда необходимо хранить при температуре **не выше 40°F (4°C)**.
- **Правильно упакуйте напитки и еду.** Положите напитки в одну холодильную сумку или контейнер, а еду – в другую. Благодаря этому, когда при теплой погоде вы будете открывать сумку или контейнер с *напитками*, чтобы освежиться, *еда* нагреваться не будет. Холодильные сумки и контейнеры должны быть постоянно закрыты; старайтесь открывать их как можно реже. Это позволит дольше сохранить напитки и еду охлажденными.
- **Не позволяйте микробам попасть из одного продукта в другой.** Сырое мясо должно быть отделено от приготовленного мяса и другой пищи. Не кладите приготовленное мясо на тарелки, на которых раньше лежали сырые продукты.
- **Хорошо прожаривайте мясо!** В полностью прожаренном мясе бактерии не сохраняются. Чтобы проверить, достигнута ли внутри куска пищи необходимая температура, при которой погибают микробы, пользуйтесь термометром. Например, при приготовлении гамбургеров температура внутри них должна достигать 160°F (70°C). Яйца следует готовить до тех пор, пока не затвердеет желток.

Читайте «Бюллетень здоровья»

«Бюллетень здоровья» на многих языках можно найти по адресу: http://www.phila.gov/Health.

Для получения дополнительной информации о «Бюллетене здоровья» обращайтесь к Мариялизе Рамирес по телефону 215-685-6861 или по электронной почте Healthbulletin@phila.gov.

Russian/русский язык

Читайте меню!

Ознакомившись с информацией о пищевой и энергетической ценности блюд, вы сможете выбрать пищу более полезную для здоровья!
Данные исследований говорят о том, что большинству людей неизвестна информация о пищевой и энергетической ценности блюд, которые они едят, и напитков, которые они пьют.

Новый закон Филадельфии **«Об указании в меню сведений о пищевой и энергетической ценности блюд»** обязывает сетевые рестораны и предприятия розничной продажи пищи, у которых имеется более 15 точек продажи в стране, указывать сведения о составе и пищевой ценности продаваемой ими пищи и напитков. Действие закона распространяется как на меню, подаваемые клиенту в ресторане, так и на стендовые меню (например, меню-борды, используемые в ресторанах быстрого обслуживания).

Управление по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными средствами США (FDA) рекомендует следующее:

Количество калорий в сутки			
Женщины 14–18 лет	**Мужчины 14–18 лет**	**Взрослые женщины**	**Взрослые мужчины**
1800	2200	2000	2500

Чтобы узнать больше о законе Филадельфии «Об указании в меню сведений о пищевой и энергетической ценности блюд», посетите веб-страницу: **www.phila.gov/health** или позвоните по номеру: **(215) 685-5623**. Чтобы узнать больше о принципах рационального питания, посетите веб-страницу: **www.cdc.gov/nutrition**.

Предотвращение укусов собак

Укусы собак – это проблема общественного здравоохранения, которую можно предотвратить. Чтобы избежать укусов собак, соблюдайте следующие рекомендации:

- **Соблюдайте осторожность, если вы заметили поблизости незнакомых собак.** Собаки, которые вас не знают, могут считать вас угрозой для себя.
- **Категорически запрещается поворачиваться к собаке спиной и бежать.** Для собаки это послужит сигналом к погоне и нападению!
- **Не ласкайте собаку,** пока она не рассмотрит и не обнюхает вас!
- **Не беспокойте собаку, которая чем-то занята!** Особенно собаку, которая спит, ест или ухаживает за щенками.

Болезнь Лайма

Болезнь Лайма вызывается бактериями. Эта болезнь развивается у человека при укусах клещей, являющихся переносчиками этих бактерий. Клещи, переносящие болезнь Лайма, очень мелкие, и иногда их трудно заметить.

Болезнь проявляется следующими симптомами: повышенная температура тела, головная боль, чувство усталости и сыпь на коже. У большинства людей эта болезнь поддается излечению после применения антибиотиков в течение нескольких недель. Если инфекцию не лечить, она может распространиться на суставы, сердце и нервную систему.

Перед тем как отправиться на природу, чтобы насладиться теплой погодой, защитите себя от болезни Лайма:

- Избегайте мест, в которых могут быть клещи (лесистой местности, полей с высокой травой).
- Надевайте одежду светлых тонов, чтобы было легче заметить и сбросить клещей, пока они не прикрепились.
- Если вы собираетесь совершить прогулку в места, где могут быть клещи, наденьте сорочку или рубашку с длинным рукавом и заправьте штаны в носки. Наденьте также резиновые сапоги с высоким голенищем (это важно, так как клещи обычно прячутся на растительности невысоко над землей).
- Нанесите на одежду и открытые участки тела репеллент, содержащий ДЭТА (DEET).
- Если вы заметите на одежде или на коже клеща, его следует немедленно сбросить.
- Вернувшись с прогулки на природу домой, тщательно проверьте, нет ли на одежде и на вашем теле клещей.