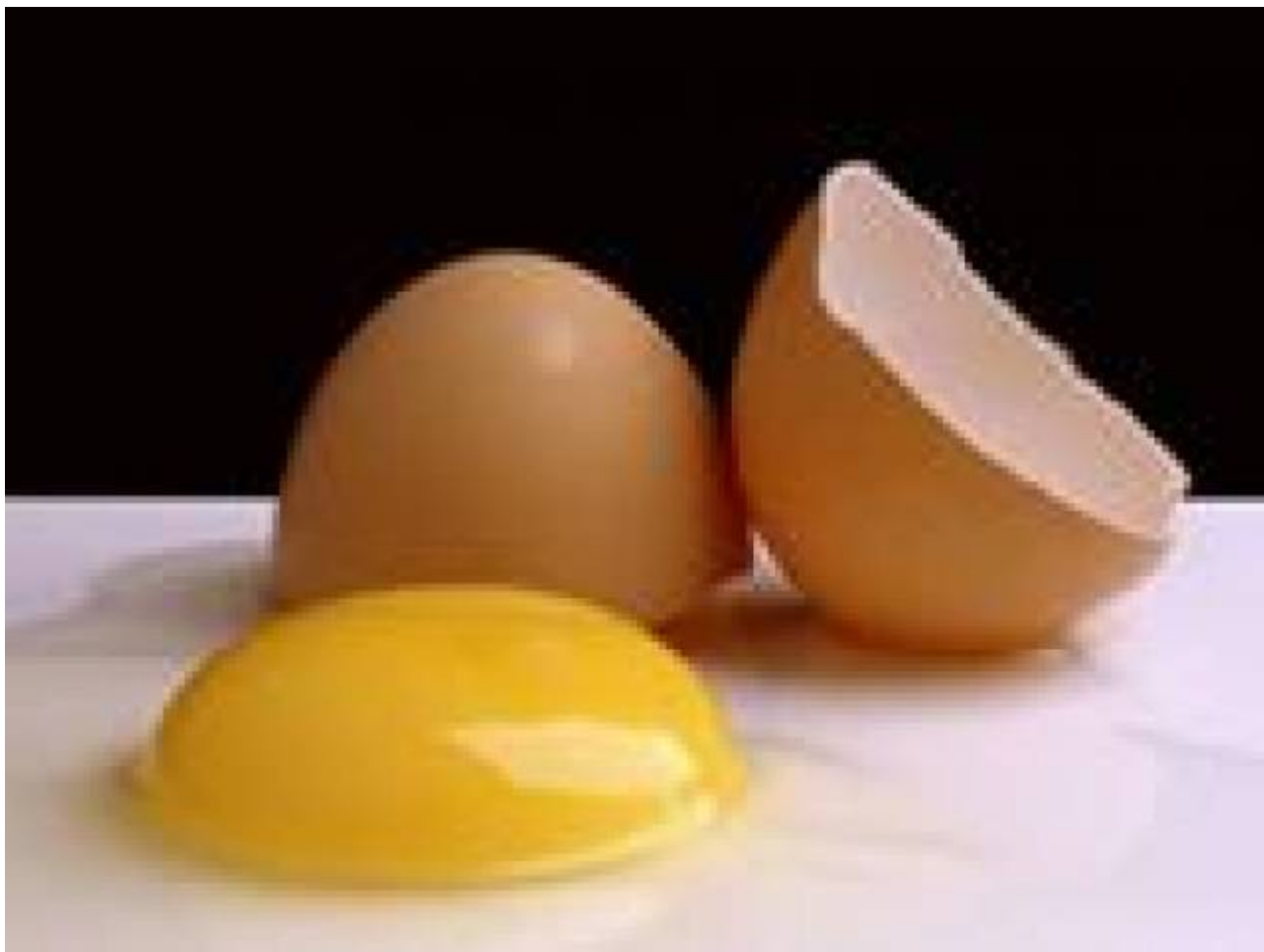


SPKC aicina pievērst uzmanību pārtikas kvalitātei



Nemot vērā, ka vasara turpinās un sinoptiķi informē par karstu laikapstākļu tuvošanos, Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) speciālisti atgādina, ka atsevišķi pārtikas produkti karstā laikā bojājas ātrāk, ja tiek uzglabāti ārpus aukstuma iekārtas, jo tieši siltumā baktērijas vairojas ļoti ātri. Līdz ar to, lietojot nekvalitatīvus pārtikas produktus, var inficēties ar dažādiem slimību izraisītājiem, piemēram, salmonellām, vai saindēties ar mikroorganismu toksīniem. Dodoties izbraukumos, piemēram, uz pikniku, sporta spēlēm, mūzikas festivāliem u.c. pasākumiem, izvēlieties līdzīgi ņemt ēdienu, kam nav nepieciešama glabāšana ledusskapī. Īpaša uzmanība jāpievērš piena, gaļas un zivju produktiem, kā arī olām un dažādiem jau sagatavotiem ēdieniem, piemēram, gatavajiem salātiem un saldajiem ēdieniem vai pusfabrikātiem. Gatavojot gaļu, zivis, arī vistas gaļu, atcerieties, ka tikai kārtīgi to izceptot, uzvārot iespējams izsargāties no saslimšanas. Ēdienu vēlams apēst tūlīt pēc pagatavošanas. Savukārt neapēstais ēdiens jāuzglabā aukstumā un noslēgtos traukos, lai tas nebojātos. Katru reizi pirms ēdiena iegādāšanās un lietošanas uzturā, pārlicinieties vai ēdienam nav sliktas smaržas, šaubīgs vizuālais izskats, vai nav beidzies tā derīguma termiņš un vai tirdzniecības vietā tiek ievēroti produkta uzglabāšanas nosacījumi. Arī ēdot restorānā, ēdnīcā vai kafejnīcā pārlicinieties, vai ēdiens ir kvalitatīvi pagatavots. Nekautrējies atteikties no ēdiena, kura kvalitāte šķiet apšaubāma! Pirms ēdiena pagatavošanas un ēšanas vienmēr rūpīgi jānomazgā rokas ar ziepēm, tīrā tekošā ūdenī. Ja tas nav iespējams,

jāizmanto roku tīrīšanai paredzētās mitrās salvetes vai dezinfekcijas līdzekļi.
Pieaugušajiem jāseko līdzi, lai rokas mazgā arī bērni! Gadījumā, ja parādās saslimšanas pazīmes – sāpes vēderā, paaugstināta ķermeņa temperatūra, vemšana, caureja, nekavējoties jāmeklē ārsta palīdzība. Informāciju sagatavoja: Ilze Arāja Komunikācijas nodaļas vadītāja Slimību profilakses un kontroles centrs tālr. 67387667;29487552; prese@spkc.gov.lv