



## Симптоми ботулізму включають:

- виражену втому, слабкість, запаморочення, нудоту, головний біль
  - початкові симптоми зазвичай супроводжуються зниженням чіткості зору (неможливо читати дрібний текст), «пеленою» перед очима, сухістю у роті та горлі, а також утрудненням при ковтанні та мовленні
  - може виникнути блювання, запор і здуття живота
  - може виникнути параліч дихальних м'язів
  - підвищення температури (гарячка) і втрата свідомості не характерні для ботулізму.
- Негайно зверніться за медичною допомогою, якщо у вас є будь-який із симптомів.**

## Домашні консерви, консервовані або ферментовані продукти є поширеним джерелом харчового ботулізму, і їх приготування вимагає особливої обережності.

Ферментація (або зброджування) – це природний процес бродіння, що відбувається під час розкладання органічної речовини за допомогою ферментів або під впливом різних мікроорганізмів (бактерій).



## Для запобігання ботулізму:

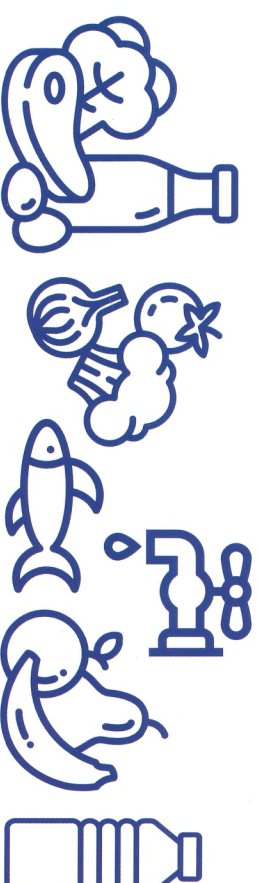
Не вживайте їжу з емностей, які представляють потенційний ризик розвигту ботулізму. Зокрема, якщо:

- є здуття банки
  - кришка банки не щільно закрита і увігнута
  - щось витекло з банки
  - рідина бризкає при відкритті банки
  - є неприродні або непримемні запахи.
- Не пробуйте їжу з підозрілих банок. Навіть незначна кількість ботулотоксину може бути смертельною. Якщо сумнівається - викиньте.
- Не вживайте домашню консервацію, якщо вона була виготовлена більше одного року тому.

Не купуйте на вулицях і ринках домашні консерви, рибу та м'ясні консерви.

При консервуванні в домашніх умовах, особливо м'ясних і рибних продуктів, необхідно проводити тіндалізацію:

Подайте продукти для консервації температурі 100°C протягом 5 хвилин від 3 до 5 разів з проміжками 24 години, потім стерилізуйте емність з консервами при температурі 100°C протягом 40–60 хвилин, після чого щільно закрийте банку.



# ЯК ЗАХИСТИТИ СЕБЕ ТА ІНШИХ ВІД КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЙ ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ.

Вживання зіпсованої їжі і використання забрудненої води можуть спричинити діарею, блювання, болі та спазми в області живота, лихоманку, лому в тілі, слабкість і призвести до серйозних наслідків.

## П'ять правил безпечного харчування:



### 1. Підтримуйте чистоту:

- Мийте руки з милом і водою перед тим, як готувати їжу
- Мийте руки кожного разу після відвідування туалету
- Вимийте усі поверхні і кухонне приладдя, що використовуєте для приготування їжі
- Зберігайте продукти у закритому посуді чи пакетах.

Регулярно викидайте побутові та харчові відходи

Запобігайте проникненню комах та тварин до приміщень, де відбувається приготування їжі та зберігаються харчові продукти.

Мийте посуд водою з мильним розчином після кожного використання.



### 2. Відокремлюйте сиру їжу від готової:

- Відокремлюйте сир, м'ясо, птицю і морепродукти між собою та від інших харчових продуктів

Для оброблення сирих продуктів, користуйтеся окремим кухонним приладдя

Ретельно вимийте обладнання та посуд після використання сирової їжі.



### 3. Ретельно проводьте термічне оброблення їжі:

- Готуйте м'ясо птиці до тих пір, поки сік стане прозорим, а не рожевим.
- Кип'ятіть рідку їжу не менше однієї хвилини
- Ретельно розігрівайте приготовану їжу перед вживанням.

**Якщо ви не маєте змоги правильно приготувати або розігріти їжу, спробуйте натомість їсти попередньо упаковану, консервовану або готову до вживання їжу.**



### 4. Зберігайте їжу правильно:

- Якщо можливо, зберігайте усі приготовані та швидкопсувні продукти у холодильнику

Переконайтеся, що приготвлена їжа дуже гаряча перед подачею (занадто гаряча, щоб їсти)

Не залишайте приготовлені страви більше, ніж на 2 години поза межами холодильника.

Якщо у вашому регіоні сталося відключення електроенергії, охолоджені/заморожені продукти можуть бути небезпечними для вживання. Якщо відключення триває більше 4 годин:

- Приготуйте та поділіться усіма швидкопсувними продуктами, щоб уникнути поєднання.
- Викиньте усі швидкопсувні продукти (такі як м'ясо, птиця, риба і залишки їжі), що були у холодильнику.
- Викиньте продукти із морозильної камери, якщо вони розморозилися або приготуйте

іх, якщо вони знаходилися у температурі навколишнього середовища не більш, ніж 2 години

**Під час відключення електроенергії:**

- Тримайте дверцята холодильника та морозильної камери закритими.
- Продукти стають небезпечними, якщо вони перебувають під впливом температури вище 5 градусів більше 2 годин
- Ніколи не пробуйте їжу, щоб визначити, чи є вона безпечною. Якщо ви сумніваєтеся, викиньте її.

### 5. Вживайте свіжі вимиті продукти:

- Обирайте свіжі чи попередньо оброблені продукти
- Мийте фрукти і овочі чистою (за потреби знезараженою чи кип'яченою) водою.

## 5 кроків до безпечного вживання води:



**1. Перевірте наявність ознак того, що ваша вода може бути небезпечною:** чи виглядає вона каламутною/брудною? чи має незвичайний запах/смак? чи повідомляти органи місцевої влади про можливу небезпечку води?



**2.** Якщо це можливо, **використовуйте бутильовану воду**, привізну воду, воду з пунктів роздачі, організованих місцевою владою, або воду централізованого постачання, якщо місцева влада повідомила, що це безпечно.



**3. Відфільтруйте воду, якщо вона виглядає брудною/каламутною:**

використовуйте фільтр для води, чисту тканину, паперовий рушник або фільтр для кави. Або ж, дайте воді відстоятися у посудині і злийте чисту воду.

Пам'ятайте, що видалення частинки не робить воду придатною для пиття. Тому перед вживанням завжди кип'ятіть воду або дезінфікуйте її іншим способом (див. нижче). Однак ви все одно можете використовувати водопровідну воду для інших побутових цілей (наприклад, прибирання, прання) та особистої гігієни (наприклад, миття рук, купання).



### 4. Дезінфікуйте воду:

- Кип'ятіння води - найефективніший спосіб знищити мікроби і зробити її придатною для пиття
- Кип'ятіть воду до утворення бульбашок на поверхні
- Ви можете використовувати чайник або каструлю. Дайте охолонути воді природним шляхом, не додавайте лід
- Використовуйте кип'ячену воду для пиття, чищення зубів, очищення ран і приготування їжі
- Дайте воді постояти принаймні 30 хвилин, перш ніж пити її.

Якщо ці методи недостатні, використовуйте сонячне світло. Наповніть чисті та прозорі пластикові пляшки чистою водою і покладіть їх боком (в ідеалі на темній поверхні) і залиште на сонці на 6 годин, якщо сонячно, або на два дні, якщо хмарно.



**5. Зберігайте питну воду безпечно у чистій, щільно закритій тарі, щоб уникнути повторного забруднення.**



Дотримуватися кроків безпечності їжі та води під час надзвичайної ситуації складно, але це запорука здоров'я вас та вашої родини.

**Отримуйте інформацію лише з офіційних джерел.**

Слідкуйте за повідомленнями місцевої влади.

Якщо залишилися питання, звертайтеся за телефоном гарячої лінії: **0 800 101 102**

