

ОБЕРЕЖНО: БОТУЛІЗМ! ПАМ'ЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ



Ботулізм — це важке та надзвичайно небезпечне харчове отруєння, зумовлене споживанням продуктів, що містять ботулотоксини. Ця отрута є однією з найсильніших у природі: вона вражає нервову систему і без своєчасного лікування може призвести до смерті.

□ Головні джерела небезпеки:

Збудник ботулізму живе в ґрунті та без доступу повітря (в упаковці) починає активно виробляти токсин. Найчастіше причиною отруєння стають:

- **Домашні консерви:** м'ясні (тушкованка), грибні, овочеві.
- **В'ялена, копчена або солена риба** (насамперед виготовлена в домашніх умовах або придбана на стихійних ринках).
- **Ковбаси та м'ясні вироби** у вакуумній упаковці.

Перші симптоми (на що звернути увагу):

Симптоми можуть з'явитися як через кілька годин, так і через 3–5 днів після вживання зараженого продукту. **Варто зазначити**, що на відміну від звичайних отруень, при ботулізмі температура зазвичай не піднімається.

1. **Порушення зору:** «сітка» або туман перед очима, двоїння предметів, важкість відкриття повік.
2. **М'язова слабкість:** відчуття «ватних ніг», сильна втома.
3. **Сухість у роті:** важкість при ковтанні їжі (відчуття «грудки» в горлі), зміна голосу.
4. **Шлункові розлади:** нудота, блювання, здуття живота (але вони можуть бути короткочасними).

ВАЖЛИВО: При появі хоча б одного з цих симптомів — негайно викликайте «швидку»!
Єдиний спосіб лікування — введення спеціальної протиботулічної сироватки.

Як вберегтися: 5 правил безпеки

1. **Обирайте безпечне:** Не купуйте в'ялену рибу, домашні консерви чи м'ясні вироби «з рук» на стихійних ринках.
 2. **Перевіряйте банки:** Ніколи не вживайте продукти з **бомбажних (здутих)** банок. Навіть якщо здуття незначне — таку консервацію слід викинути.
 3. **Ретельна обробка:** Під час домашнього консервування ретельно промивайте овочі, фрукти та гриби від залишків ґрунту. Варто використовувати тільки свіжі продукти.
 4. **Термічна обробка:** Ботулотоксин руйнується при кип'ятінні. Дотримання режимів стерилізації та прогрівання домашніх консервів при температурі **100°C протягом 15–20 хвилин** значно знижує ризик отруєння.
 5. **Гриби та м'ясо — під замок:** Домашні м'ясні та грибні консерви краще закривати капроновими кришками (з доступом повітря) та зберігати в холодильнику, а не герметично закатувати металевими кришками.
-

Бережіть своє здоров'я та здоров'я своїх близьких!

*БЕРДИЧІВСЬКЕ РАЙОННЕ УПРАВЛІННЯ ГОЛОВНОГО УПРАВЛІННЯ
ДЕРЖПРОДСПОЖИВСЛУЖБИ В ЖИТОМИРСЬКІЙ ОБЛАСТІ*