

Грипп.

Грипп в представлении не нуждается — про него слышали все. Это острая респираторная вирусная инфекция. Он точно также как и любое другое ОРВИ вызывает насморк, кашель и повышение температуры, но происходит это с большим масштабом. Вирус гриппа легко проникает в кровь и распространяется по всему организму. Таким образом, вирус гриппа может попасть в любую систему органов и вызвать тяжелейшие осложнения, которые могут закончиться летальным исходом.

Попадая в клетку, вирус гриппа перестраивает все клеточные процессы на воспроизведение себе подобных вирусов. Когда внутри клетки накопится достаточно вирусов, клетка разрушается, выпуская их в организм, но вместе с ними в кровь попадают и различные токсины. Эти токсины больше всего могут навредить нервной системе, поэтому при гриппе появляется сильная слабость.

Грипп гораздо сильнее ослабляет организм, чем другие ОРВИ-вирусы, поэтому при гриппе наш организм становится легкой мишенью для бактериальных инфекций, вызывающих серьезные осложнения.

Самый простой способ защитить себя от гриппа — **вакцинация**. Вакцина содержит в себе несколько штаммов «убитых» вирусов, которые не смогут вызвать заболевание, но смогут вызвать ответную реакцию нашего организма. В результате антитела против этих штаммов будут циркулировать некоторое время в крови и в случае попадания настоящих вирусов в кровь, организм быстро с ними справится.



Помимо вашей собственной защиты, вакцинация защищает и тех, кто по каким то причинам не может быть привит, а также людей, для которых болезнь опаснее всего — пожилые и дети. Это называют коллективным иммунитетом. В обычной ситуации вирус попадает в восприимчивый организм, размножается там и затем заражает людей вокруг. Например, один человек заражает троих, каждый из этих троих заразит еще по 3 человека, каждый из новых зараженных еще по 3 и так далее до бесконечности. В случае, если кто то в этой цепочке будет привит, — распространение болезни прерывается. А если бы был привит самый первый человек в нашем примере, то болезнь не разошлась бы вовсе. Если вы страдаете от аллергии на различные компоненты вакцины, вашей защитой будут привитые люди вокруг вас: друзья, родственники, коллеги.

Вакцинация против гриппа проводится в поликлиниках по месту жительства. Прививайтесь и будьте здоровы!

Рекомендации по выбору качественных рыбных консервов

О пользе рыбы и рыбных продуктов уже давно никто не спорит. Полезные свойства рыбы связаны с содержанием в ней витаминов и незаменимых макро и микроэлементов. Однако в консервированной продукции их значительно меньше, так как при термической обработке почти все витамины разрушаются, а вот микроэлементы, такие как магний, кальций, фосфор сохраняются, а в консервах с томатной заливкой, к тому же и высокое содержание ликопина. Эти вещества необходимы для полноценной работы эндокринной, сердечнососудистой и центральной нервной системы человека.

В консервированной рыбной продукции есть и минусы, и прежде всего, это высокая концентрация соли, что может привести к задержке жидкости в организме и спровоцировать отеки. Избыток соли негативно влияет на состояние кровеносных сосудов мозга.

Кроме того, рыбные консервы это калорийный продукт, так как в них содержится большое количество растительного масла.

В детское питание рекомендуется использовать только специализированные рыбные консервы для детского питания.

Не покупайте консервированные продукты в местах неустановленной торговли, неизвестного происхождения, без сопроводительных документов, обратите внимание на срок изготовления продукта, температурный режим хранения, состав.

При покупке в магазине надо обратить взгляд на этикетку продукции. На ней обычно указан сорт сырья, вид рыбы, способ приготовления, пищевая ценность и химический состав. О многом может рассказать дата изготовления рыбной продукции. Консервы с икрой изготавливают весной, дата выработки март начало мая. Лососевые породы весной нерестятся, они теряют вкус, поэтому не стоит покупать их с этой датой изготовления.

Наиболее качественная продукция производится из рыбы, которая не подвергалась предварительному замораживанию. А такое возможно только если производство расположено на плавбазе или рядом с морем.

Консервная банка не должна быть вздутой, помятой, иметь дополнительных повреждений, так как это может свидетельствовать о потере стерильности и начале микробиологической порчи продукта. Если банка хоть немного вздута, то от нее нужно сразу избавиться, так как существует опасность заражения ботулизмом. После вскрытия стоит обратить внимание на внешний вид, отсутствие подозрительных изменений и вкраплений.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в Сокольском, Усть-Кубинском, Вожегодском, Сямженском, Харовском, Верховажском районах рекомендует населению при покупке рыбных консервов обращать внимание на сроки годности и условия хранения.

Рекомендации по выбору мясной и рыбной продукции

В качестве рекомендаций Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в Сокольском, Усть-Кубинском, Вожегодском, Сямженском, Харовском, Верховажском районах предлагает населению выполнять следующие требования при покупке мясной и рыбной продукции:

- покупайте мясную и рыбную продукцию в стационарных предприятиях торговли, а также в специализированных торговых точках, где созданы условия для хранения данной продукции, не следует покупать продукты в неустановленных местах: у остановок транспорта, за территорией рынка, да и просто на улице — контроля за качеством и безопасностью там нет никакого, такие «продавцы» ответственности по Закону РФ «О защите прав потребителей» не несут, так как предпринимателями, как правило, не являются, условий для хранения товара у них нет, соответственно и нет документов, подтверждающих его безопасность;

- обращать внимание при покупке мясной и рыбной продукции на температурные режимы хранения и сроки годности продукции (в соответствии с информацией, указанной изготовителем на этикетке);

- если Вы покупаете товар в упаковке, проверьте её целостность, на поверхности продукта не должно быть следов заветривания, обратите внимание на цвет продукта, он должен быть однородным, не должно быть «снежной шубы» в замороженном продукте. Затем внимательно прочитайте информацию на упаковке, этикетке, где обязательно должны содержаться следующие сведения на русском языке, четкие и легко читаемые

- наименование и состав продукта;
- количество продукции, масса нетто, объем;
- дата выработки и срок годности;
- условия хранения. Для пищевой продукции, качество и безопасность которой изменяется после вскрытия упаковки, защищавшей продукцию от порчи, указывают также условия хранения после вскрытия упаковки;
- наименование и место нахождения изготовителя, упаковщика, экспортёра и импортёра продукта;
- информация о специальных способах обработки продукта (при необходимости);
- показатели пищевой и энергетической ценности;
- сведения о наличии в продукте компонентов, полученных с применением генномодифицированных организмов (ГМО)
- единый знак обращения продукции на рынке государств — членов Таможенного союза.

Покупатель в случае обнаружения недостатков товара, свойства которого не позволяют устранить их вправе по своему выбору потребовать замены такого товара товаром надлежащего качества.

Вместо предъявления этого требования покупатель вправе отказаться от приобретенного товара и потребовать возврата уплаченной за товар денежной суммы. При возврате покупателю уплаченной за товар денежной суммы продавец не вправе удерживать из нее сумму, на которую понизилась стоимость товара из-за его полного или частичного использования, потери им товарного вида или других подобных обстоятельств.

Ситуация по обеспечению качества и безопасности мясной и рыбной продукции остается на контроле Роспотребнадзора.