

# ОСТОРОЖНО, БАКТЕРИИ!

## КАК НЕ ИСПОРТИТЬ ОТДЫХ ПИЩЕВЫМИ ОТРАВЛЕНИЯМИ



### Отравления и пищевые инфекции. Почему это опасно?

- ◆ **Бактерии быстро размножаются в тепле** – это увеличивает риск заражения.
- ◆ **Сырое или недожаренное мясо** может содержать опасные бактерии (сальмонеллу, кишечную палочку), вызывающие тяжёлые отравления.
- ◆ **Испорченные продукты** приводят к тошноте, рвоте, диарее и даже госпитализации.

### Как избежать отравления?

- ◆ **Храните мясо и маринад** в холодильнике или термосумке - бактерии не любят холод.
- ◆ **Используйте разные доски** для сырого мяса и овощей, чтобы избежать перекрёстного заражения.
- ◆ **Жарьте шашлык до полной готовности** – внутри мясо должно быть серым, без крови.

**Лёд в термопакетах**  
продлит свежесть продуктов на пикнике

