**Профилактика описторхоза**

Рыба - ценный пищевой продукт. Она содержит в своем составе незаменимые аминокислоты, жирорастворимые витамины, минеральные соли, микроэлементы. Включение ее в пищевой рацион - жизненная потребность.

Однако необходимо постоянно помнить, что рыба семейства карповых, (язь, карп, плотва (серога), елец, чебак (моктик), мегдым, вылавливаемая в водоемах Среднего Приобья, в том числе и на территории Белоярского и смежных с ним районов, на 80% и более поражена личинками сибирской двуустки. В одном мелком экземпляре плотвы, ельца, чебака может содержаться до двух-трех тысяч личинок, а в крупном язе - до 14-15 тысяч. Сибирская двуустка вызывает у человека хроническое по своему течению глистное заболевание - описторхоз, приводящее с годами к тяжелому поражению печени, желчного пузыря, поджелудочной железы и возникновению тяжелых для жизни осложнений, требующих немедленного хирургического вмешательства (гнойное воспаление желчного пузыря, прободение желчных протоков, перитонит и др.). У женщин, больных описторхозом, в 2 раза увеличивается частота патологии беременности и родовой деятельности. У детей отмечается снижение питания, отставание в физическом и умственном развитии.

Новоселы, прибывшие с территорий, где описторхоз не регистрируется, заболевают, как правило, остро. Болезнь протекает тяжело: высокая температура, головная боль, общее недомогание, отеки, боли в мышцах, суставах, высыпания на коже.

 **ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА:**

* при употреблении в пищу сырой (натанка, строганина), недостаточно
обработанной, слабосоленой и вяленой рыбы семейства карповых;
* при использовании необезвреженного инвентаря (ножи, посуда, оборудование) для приготовления готовых блюд (салаты, холодные закуски);
* при несоблюдении правил личной гигиены во время разделки сырой рыбы или после ее окончания (плохо вымытые руки);
* при снятии пробы во время приготовления рыбных блюд.

Предупреждение заражений или личная профилактика заключается в

постоянном и строгом соблюдении правил обезвреживания рыбы семейства карповых.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЮ РЫБЫ

ОТ ЛИЧИНОК ОПИСТОРХИСА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Соблюдайте следующие методы обеззараживания рыбы:

1. Варить рыбу (крупную разрезать на кусочки) 15-20 мин. с момента закипания.
2. Жарить небольшими кусками в распластанном виде и котлеты из рыбы в течение 20 мин. в большом количестве жира.
3. Выпекать рыбные пироги не менее 45-60 мин.
4. Солить из расчета 2 кг соли на 10 кг рыбы сроком:

а) пескаря, уклейки, гольяна, верховки - 10 суток;

б) плотвы, ельца, красноперки, голавля, синца, белоглазки, подуста, чехони, жереха, шиповки, мелких (до 25 см) язей, лещей, линей - 21 сутки;

в) крупных (свыше 25 см) язей, лещей, линей - 40 суток.

1. Вялить только мелкую рыбу в течение трех недель после предварительного посола (п. 4).
2. Не употреблять в пищу сырую рыбу, слабого и кратковременного посола и сырой рыбный фарш.
3. Использованный разделочный инвентарь прокипятить в течение 3-5 минут и хорошо промыть с использованием моющих средств. По окончании работы тщательно вымойте руки с использованием мыла и щетки для очистки подногтевых пространств.

***БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!***