

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для гигиенической подготовки работников организаций, осуществляющих обращение (производство, реализация, хранение, транспортировка, использование, уничтожение, ввоз на территорию Республики Беларусь, вывоз с территории Республики Беларусь продукции) пищевой продукцией

1. Основы санитарно-эпидемиологического законодательства Республики Беларусь:

1. Закон Республики Беларусь "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" от 07.01.2012 № 340-З:

Настоящий Закон направлен на установление правовых и организационных основ предотвращения неблагоприятного воздействия на организм человека факторов среды его обитания в целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

Некоторые выдержки из Закона:

Статья 1. Основные термины, применяемые в настоящем Законе, и их определения:

санитарно-эпидемиологическое благополучие населения - состояние здоровья населения, среды обитания человека, при котором отсутствует вредное воздействие на организм человека факторов среды его обитания и обеспечиваются благоприятные условия его жизнедеятельности;

санитарные нормы и правила - технические нормативные правовые акты, устанавливающие санитарно-эпидемиологические требования, несоблюдение которых создает угрозу жизни и здоровью населения, а также угрозу возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний;

обращение продукции - разработка, производство, реализация, хранение, транспортировка, использование, уничтожение, ввоз на территорию Республики Беларусь, вывоз с территории Республики Беларусь продукции;

производственный контроль - контроль за соблюдением требований законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения, направленный на сохранение жизни и здоровья населения, среды обитания человека при обращении продукции, выполнении работ и оказании услуг, обеспечиваемый организациями и физическими лицами, в том числе индивидуальными предпринимателями;

инфекционные заболевания - заболевания, в том числе отравления, возникновение и распространение которых обусловлены воздействием возбудителей инфекционных заболеваний;

источник инфекционных заболеваний - зараженный организм человека или животного, в котором возбудители инфекционных заболеваний могут жить, размножаться, накапливаться и вызывать заражение другого человека;

дезинфекционные, дезинсекционные и дератизационные мероприятия (далее - дезинфекционные мероприятия) - мероприятия, направленные на уничтожение или сокращение численности возбудителей и переносчиков инфекционных заболеваний;

Статья 13. Санитарные нормы и правила, гигиенические нормативы

Санитарные нормы и правила, гигиенические нормативы являются частью законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

Санитарные нормы и правила, гигиенические нормативы обязательны для соблюдения государственными органами, иными организациями, физическими лицами, в том числе индивидуальными предпринимателями.

Статья 17. Требования к обращению продукции

Новые технологические процессы изготовления продукции не допускаются к внедрению в производство без согласования с органами и учреждениями, осуществляющими государственный санитарный надзор.

Обращение продукции, не соответствующей требованиям законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения, не допускается.

Статья 31. Обязанности организаций и индивидуальных предпринимателей в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения

Организации и индивидуальные предприниматели в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения обязаны:

осуществлять в пределах своей компетенции санитарно-противоэпидемические мероприятия;

своевременно информировать население, органы и учреждения, осуществляющие государственный санитарный надзор, об аварийных ситуациях, о нарушениях технологических процессов, создающих угрозу санитарно-эпидемиологическому благополучию населения;

обеспечивать в пределах своей компетенции проведение производственного контроля;

предоставлять бесплатно сведения и документы, необходимые для исполнения обязанностей, возложенных на органы и учреждения, осуществляющие государственный санитарный надзор;

выполнять предписания органов и учреждений, осуществляющих государственный санитарный надзор;

создавать условия для сохранения, укрепления и восстановления здоровья работающих, обеспечивать гигиеническое обучение и воспитание работающих, деятельность которых связана с производством, хранением, транспортировкой и реализацией продовольственного сырья, пищевых продуктов и питьевой воды, обучением и воспитанием детей, коммунальным и бытовым обслуживанием населения;

приостанавливать разработку, производство, реализацию, хранение, использование, закупку продукции, а также изымать из обращения продукцию, не соответствующую требованиям законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения, в порядке, определяемом Министерством здравоохранения Республики Беларусь;

приостанавливать выполнение работ и оказание услуг в случае несоблюдения требований законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения, а в случае невозможности устранения выявленных нарушений требований законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения прекращать выполнение работ и оказание услуг.

2. Декрет Президента Республики Беларусь от 23.11.2017 № 7 «О развитии предпринимательства»:

Декретом определено взаимодействие государственных органов и их должностных лиц с юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями (субъекты хозяйствования), которое основывается на следующих принципах:

презумпции добросовестности субъектов хозяйствования;

саморегулирования бизнеса и минимизации вмешательства государственных органов, их должностных лиц в предпринимательскую и иную экономическую деятельность (далее – экономическая деятельность) субъектов хозяйствования;

сочетания заявительного принципа государственной регистрации субъектов хозяйствования и уведомительного порядка начала осуществления отдельных видов экономической деятельности (Субъект хозяйствования, направивший уведомление об осуществлении деятельности по производству пищевой продукции, обязан в течение месяца со дня направления такого уведомления обратиться в органы и учреждения, осуществляющие государственный санитарный надзор, за получением санитарно-гигиенического заключения, выдаваемого по результатам проведения государственной санитарно-гигиенической экспертизы. Данная экспертиза проводится исключительно на предмет соответствия деятельности субъекта хозяйствования требованиям настоящего Декрета).

необходимости получения специального разрешения (лицензии) только для осуществления экономической деятельности, потенциально сопряженной с угрозами причинения вреда государственным или общественным интересам, окружающей среде, жизни, здоровью, правам и законным интересам граждан;

приоритетной направленности работы контролирующих (надзорных) органов на профилактику правонарушений, а не исключительно на привлечение к ответственности за совершенные субъектами хозяйствования нарушения;

персонализации ответственности руководителя за надлежащую организацию деятельности субъекта хозяйствования, исключающую причинение вреда государственным или общественным интересам, окружающей среде, жизни, здоровью, правам и законным интересам граждан;

соразмерности наказания характеру совершенного субъектом хозяйствования правонарушения и наступившим в результате его совершения последствиям;

максимального использования информационных технологий во всех процессах взаимодействия государственных органов, их должностных лиц и субъектов хозяйствования;

открытости и доступности для субъектов хозяйствования текстов нормативных правовых актов, в том числе текстов обязательных для соблюдения технических нормативных правовых актов, регулирующих порядок и условия осуществления экономической деятельности.

Декретом утверждены Общие санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации капитальных строений (зданий, сооружений), изолированных помещений и иных объектов, принадлежащих субъектам хозяйствования (далее - Общие санитарно-эпидемиологические требования). Субъекты хозяйствования в процессе осуществления экономической деятельности обязаны соблюдать выше указанные требования.

Иные санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации капитальных строений (зданий, сооружений), изолированных помещений и иных объектов, принадлежащих субъектам хозяйствования, содержащиеся в технических нормативных правовых актах **(за исключением требований, предусмотренных техническими регламентами)**, подлежат применению по усмотрению субъектов хозяйствования. Данные требования могут не соблюдаться субъектами хозяйствования **при условии обеспечения в процессе экономической деятельности безопасности, исключающей причинение вреда государственным или общественным интересам, окружающей среде, жизни, здоровью, правам и законным интересам граждан**, если иное не предусмотрено настоящим Декретом и иными решениями Президента Республики Беларусь. При этом субъектами хозяйствования обеспечиваются нормальные условия для выполнения работниками норм труда в соответствии со статьей 89 Трудового кодекса Республики Беларусь.

Основные технические нормативные правовые акты (далее – ТНПА):

1. Специфические санитарно-эпидемиологические требования для объектов промышленности по переработке сельхозпродукции, продовольственного сырья и производству пищевой продукции, утвержденные

постановлением Совета Министров Республики Беларусь 05.03.2019 № 146 (далее – специфические санитарно-эпидемиологические требования). Настоящими специфическими санитарно-эпидемиологическими требованиями установлены требования к размещению, оборудованию, процессам производства, содержанию и эксплуатации объектов промышленности по переработке сельхозпродукции, продовольственного сырья и производству пищевой продукции.

2. Санитарные нормы и правила «Санитарно-эпидемиологические требования для организаций, осуществляющих торговлю пищевой продукцией», утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 28.08.2012 №132 (далее – СанНиП № 132).

3. Санитарные нормы и правила «Санитарно-эпидемиологические требования для объектов общественного питания», утвержденных постановлением МЗРБ № 12 от 10.02.2017 в редакции постановления МЗРБ от 03.03.2017 № 20 (далее – СанНиП № 12).

4. Санитарные нормы и правила «Санитарно-эпидемиологические требования для организаций, осуществляющих производство хлеба, хлебобулочных и кондитерских изделий», утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 24 августа 2012 г. № 130 (далее – СанНиП № 130).

5. Санитарные нормы и правила «Санитарно-эпидемиологические требования для организаций, осуществляющих производство молочных продуктов», утвержденных постановлением МЗРБ от 12 ноября 2012 г. № 177 (далее – СанНиП № 177).

6. Санитарные нормы и правила «Санитарно-эпидемиологические требования для организаций, осуществляющих производство мяса и мясной продукции», утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь 15.06.2012 № 73 (далее – СанНиП № 73).

7. Санитарные нормы и правила «Требования для организаций, осуществляющих производство пищевой продукции», утвержденные постановлением МЗ РБ 21 октября 2015г № 103

8. Санитарные нормы и правила «Санитарно-эпидемиологические требования к осуществлению производственного контроля при производстве, реализации, хранении, транспортировке продовольственного сырья и (или) пищевых продуктов», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30 марта 2012 г. № 32, с изменениями и дополнением, утвержденными постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30 марта 2015 г. № 32 (далее – СанНиП № 32).

9. Санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы «Государственная санитарно-гигиеническая экспертиза сроков годности (хранения) и условий хранения продовольственного сырья и пищевых продуктов,

отличающихся от установленных в действующих технических нормативных правовых актах в области технического нормирования и стандартизации», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 1 сентября 2010 г. № 119 (далее – СанПиГН № 119).

10. Санитарные нормы и правила «Требования к продовольственному сырью и пищевым продуктам», Гигиенический норматив «Показатели безопасности и безвредности для человека продовольственного сырья и пищевых продуктов», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 21.06.2013 №52, с дополнениями и изменениями, утвержденными постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 22 апреля 2014 г. № 29 (далее – СанНиП № 52).

11. Санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы «Гигиенические требования к содержанию территорий населенных пунктов и организаций», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 01.11. 2011 №110, с изменением, утвержденным постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 12.10.2015 №102 (далее – СанПиГН № 110).

12. Санитарные нормы и правила «Требования к порядку проведения дезинфекционных, дезинсекционных и дератизационных мероприятий», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 21.03.2013 №24 (далее – СанНиП № 24).

13. Специфические санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации источников и систем питьевого водоснабжения, утвержденные постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 19.12.2018 № 194

14. Технические регламенты Таможенного союза:

ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции»

ТР ТС 033/2013 «О безопасности молока и молочной продукции»

ТР ТС 034/2013 «О безопасности мяса и мясной продукции»

ТР ЕАЭС 040/2016 «О безопасности рыбы и рыбной продукции»

ТР ЕАЭС 044/2017 «О безопасности упакованной питьевой воды, включая природную минеральную воду»

ТР ТС 023/2011, «Технический регламент на соковую продукцию из фруктов и овощей»

ТР ТС 024/2011 «Технический регламент на масложировую продукцию»

ТР ТС 027/2012 «О безопасности отдельных видов специализированной пищевой продукции, в том числе диетического лечебного и диетического профилактического питания»

ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки»

ТР ТС 029/2012 «Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств»
ТР ТС 005/2011 «О безопасности упаковки».

2. Ответственность работников за соблюдение требований санитарно-эпидемиологического законодательства Республики Беларусь:

КОДЕКС РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ОБ АДМИНИСТРАТИВНЫХ ПРАВОНАРУШЕНИЯХ 12 апреля 2013 г. № 194-З

Статья 6.5. Штраф

Штраф является денежным взысканием, размер которого определяется в белорусских рублях исходя из базовой величины, установленной законодательством на день вынесения постановления о наложении административного взыскания, а в случаях, предусмотренных статьями Особенной части настоящего Кодекса, – в процентном либо кратном отношении к стоимости предмета совершенного административного правонарушения, сумме ущерба, сделки либо к доходу, полученному в результате сделки.

Статья 12.17. Нарушение правил торговли и оказания услуг населению

2. Реализация или предложение к реализации товаров с истекшими сроками годности, хранения, реализации – влекут наложение штрафа на индивидуального предпринимателя или юридическое лицо в размере до пятисот базовых величин.

Статья 15.63. Нарушение законодательства об обращении с отходами

2. Нарушение иных требований законодательства об обращении с отходами – влечет предупреждение или наложение штрафа в размере от пяти до пятидесяти базовых величин, на индивидуального предпринимателя – до двухсот базовых величин, а на юридическое лицо – до тысячи базовых величин.

Статья 16.7. Выпуск либо реализация недоброкачественной продукции

Выпуск на товарный рынок либо реализация потребителям недоброкачественной продукции, заведомо способной повлечь заболевания или отравления людей или заведомо загрязненной радионуклидами сверх допустимых уровней (выпуск либо реализация недоброкачественной продукции), –

влекут наложение штрафа в размере от двадцати до пятидесяти базовых величин с конфискацией этой продукции, на индивидуального предпринимателя – от двадцати до двухсот базовых величин с конфискацией этой продукции, а на юридическое лицо – до тысячи базовых величин с конфискацией этой продукции.

Статья 16.8. Нарушение санитарно-эпидемиологических, гигиенических требований и процедур, установленных техническими регламентами, санитарных норм и правил, гигиенических нормативов

Нарушение санитарно-эпидемиологических, гигиенических требований и процедур, установленных техническими регламентами Таможенного союза, Евразийского экономического союза, либо санитарных норм и правил, гигиенических нормативов либо представление недостоверных данных для процедуры государственной регистрации продукции –

влекут наложение штрафа в размере до тридцати базовых величин, на индивидуального предпринимателя – до двухсот базовых величин, а на юридическое лицо – до пятисот базовых величин.

Статья 21.14. Нарушение правил благоустройства и содержания населенных пунктов

2. Нарушение других правил благоустройства и содержания населенных пунктов –

влечет наложение штрафа в размере до двадцати пяти базовых величин, на индивидуального предпринимателя – от десяти до пятидесяти базовых величин, а на юридическое лицо – от двадцати до ста базовых величин.

Статья 23.1. Неисполнение письменного требования (предписания)

Неисполнение, ненадлежащее или несвоевременное исполнение письменного требования (предписания) об устранении нарушений, о приостановлении (запрете) производства и (или) реализации товаров (работ, услуг),

эксплуатации транспортных средств, вынесенного в соответствии с законодательным актом уполномоченным должностным лицом государственного органа (организации), либо неисформирование государственного органа (организации) в установленный срок об исполнении такого требования (предписания) –

влекут предупреждение или наложение штрафа в размере до двадцати базовых величин.

Статья 23.11. Нарушение требований обязательного подтверждения соответствия продукции (работ, услуг) требованиям технических нормативных правовых актов в области технического нормирования и стандартизации, технических регламентов

7. Неправомерная маркировка продукции единым знаком обращения продукции на рынке государств – членов Таможенного союза, Евразийского экономического союза, соответствие которой требованиям технических регламентов Таможенного союза, Евразийского экономического союза не подтверждено в установленном порядке, –

влечет наложение штрафа в размере до тридцати базовых величин, на индивидуального предпринимателя – от тридцати до ста базовых величин, а на юридическое лицо – от ста до трехсот базовых величин.

3. Понятие об инфекционных заболеваниях. Кишечные инфекции и глистные заболевания. Бактерионосительство. Меры профилактики инфекционных заболеваний и пищевых отравлений:

Инфекционное заболевание - это такая болезнь, которая не только вызвана, но и поддерживается присутствием в организме живого повреждающего чужеродного агента (возбудителя). На его воздействие организм отвечает защитными реакциями.

Причинным фактором инфекционных заболеваний является возбудитель (микроорганизм). Как правило, каждое инфекционное заболевание имеет своего возбудителя.

Основными возбудителями инфекционных болезней являются вирусы, бактерии и простейшие.

Вирусы - микроскопические неклеточные формы жизни, способные проникать в определенные живые клетки и размножаться в них.

Бактерии - одноклеточные микроорганизмы шаровидной (кокки), палочковидной или извитой (спиралевидной) формы.

Простейшие - одноклеточные существа, способные осуществлять разнообразные функции, свойственные отдельным тканям и органам более высокоразвитых организмов.

Источники заражения

Для распространения инфекционной болезни необходим источник инфекции (больной или бактерионоситель).

Грызуны являются источниками и переносчиками многих инфекционных заболеваний (чума, туляремия, бешенство, псевдотуберкулез, ящур, сибирская язва, энцефалиты и др.). Особенно опасны грызуны в военное время в связи с массовым размножением (обилие кормов в виде неубранных зерновых и овощных культур), прекращением или ограничением истребительных мероприятий, расширением контакта с грызунами людей при полевом размещении войск.

Многие насекомые являются переносчиками инфекции.

Клещи являются опасными паразитами. Построению своего тела они отличаются от насекомых. Головы у них нет, но ротовые органы так развиты и велики, что их неправильно называют «головкой клеща». Глаза обычно отсутствуют, конечности состоят из 4-7 члеников с коготками или присосками. Желудок у кровососущих клещей имеет слепые выросты. При заполнении их кровью объем тела клеща иногда увеличивается в 100 раз. Клещи передают человеку возбудителей туляремии, сезонных энцефалитов, риккетсиозов, возвратного тифа и других заболеваний.

Вши паразитируют на коже животных и человека. Тело их имеет длину 2-4 мм покрыто плотной оболочкой, выдерживающей значительное давление. Самка откладывает яйца (гниды), приклеивая их к волосам или одежде. Вши живут в среднем 30 дней. Они являются переносчиками возбудителей сыпного и возвратного тифов.

Блохи паразитируют на определенных видах животных, откладывают яйца в сухой мусор, являются специфическими переносчиками возбудителей чумы.

Комары являются специфическими переносчиками возбудителей различных болезней. Малярийный комар - анофелес передает плазмодиев малярии, а комары кулекс и аэдес переносят возбудителей японского энцефалита и желтой лихорадки (аэдес египетский). Местами обитания комаров являются болота, плавни и заросли камыша по берегам рек, озер и прудов; радиус полета комара не превышает обычно 3-3,5 км.

Мухи являются механическими переносчиками возбудителей ряда заболеваний (кишечных инфекций, туберкулеза, глистных болезней и др.). Некоторые виды мух являются кровососами (например, муха-жигалка) и передают инфекцию (туляремию, сибирскую язву) во время кровососания. Свои яйца мухи откладывают в испражнения, навоз, гниющие отбросы. Из яиц вылупливаются личинки, которые выбираются из жидких

нечистот в сухие места (навоз, земля) и превращаются в куколки, через несколько дней из куколки вылупливается взрослая муха. Весь цикл развития летом длится примерно 18-20 дней.

Заболевший человек сам становится источником возбудителей болезни. Он может заразить окружающих при контакте с ними или путем обсеменения возбудителями различных объектов внешней среды. Особенно опасны для окружающих больные, которые своевременно не обращаются за медицинской помощью. Как можно раньше выявить инфекционного больного - ответственная задача медицинских работников.

Пути распространения инфекционных заболеваний

Воздух, вода, пищевые продукты, предметы обихода, а также живые переносчики - насекомые, с помощью которых болезнетворный микроб передается от больного или носителя болезни здоровому организму, могут быть факторами передачи инфекций.

Различают воздушный (воздушно-капельный, воздушно-пылевой), водный, пищевой и контактнобытовой пути передачи инфекции.

При воздушном способе передачи возбудителя происходит заражение восприимчивых лиц, находящихся в условиях тесного и достаточно продолжительного общения с источником инфекции, особенно в помещениях с низкой температурой и высокой влажностью воздуха. При этом возбудители болезни с капельками слюны и носоглоточной слизи выделяются в воздух больными и носителями при разговоре, чихании, кашле.

Пути передачи при инфекциях, передающихся парентеральным (минуя пищеварительный тракт) путем могут быть естественными и искусственными.

Естественные пути передачи: половой, от матери плоду (заражение во время родов), бытовой - через бритвенные приборы, зубные щетки и пр.

Искусственный путь передачи реализуется через поврежденную кожу, слизистые оболочки у наркоманов, при лечебно-диагностических манипуляциях: уколы, операции, переливание крови, эндоскопические исследования и др.

Передача возбудителей инфекционных болезней с помощью насекомых и клещей получила название трансмиссивной.

Членистоногие могут переносить болезнетворных микробов механическим (на лапках, крыльях) и специфическим путем. В последнем случае возбудитель болезни проходит в теле переносчика определенный цикл развития. Переносчик становится заразным только спустя некоторое время после питания кровью больного. Некоторые переносчики сохраняют возбудителей годами.

Кишечные инфекции – это целая группа заразных заболеваний, которые повреждают, в первую очередь, пищеварительный тракт. Всего таких заболеваний более 30. Самое «безобидное» из них – так называемое пищевое отравление, а самые опасные – холера, брюшной тиф, ботулизм, сальмонеллез, бруцеллез, дизентерия, паратифы А и Б, гастроэнтерит, пищевые токсикоинфекции, вирусный гепатит А, вирусные кишечные инфекции (аденовирус, ротавирус, норовирус, астро вирус и т. д.). Основными проявлениями заболевания кишечными инфекциями, на которые следует обращать внимание, являются слабость, вялость, затем присоединяются боли в животе, тошнота, рвота, диарея (понос), повышение температуры и появление озноба. Одно из самых неприятных последствий, возникающих при кишечных инфекциях, – обезвоживание организма вследствие рвоты и/или поноса. Результатом резкого обезвоживания могут стать почечная недостаточность и другие тяжелые осложнения, в частности, дегидратационный (связанный с потерей жидкости) шок. При острых кишечных инфекциях вирусной этиологии наряду с поражениями кишечника отмечаются изменения со стороны верхних дыхательных путей: неба, дужек, язычка - при ротавирусной инфекции; трахеобронхит - при аденовирусной инфекции.

В организм здорового человека возбудители кишечной инфекции попадают через рот: вместе с пищей, водой или из-за грязных рук. Например, дизентерия может начаться, если попить парное (некипяченое) молоко или поесть сделанную из него простоквашу, творог или сметану. Кишечную палочку можно «съесть» вместе с некачественным кефиром или йогуртом. Стафилококковая инфекция комфортно себя чувствует в испорченных тортах с кремом. Возбудители сальмонеллеза (а их известно около 400 видов) попадают к человеку через любые зараженные продукты: куриное мясо и яйца, вареную колбасу, сосиски, плохо промытые или вымытые грязной водой овощи и зелень.

Источником заражения кишечными инфекциями **является человек – больной или бактерионоситель** (практически здоровый человек, в организме которого находятся и выделяются в окружающую среду возбудители кишечных инфекций).

От больных и носителей инфекции микробы выделяются во внешнюю среду с испражнениями, рвотными массами, иногда с мочой. Практически все возбудители кишечных инфекций чрезвычайно живучи. Они способны подолгу существовать в почве, воде и даже на различных предметах. Например, на ложках, тарелках, дверных ручках и мебели. Кишечные микробы не боятся холода, однако все же предпочитают жить там, где тепло и влажно. Особенно быстро они размножаются в молочных продуктах, мясном фарше, студне, а также в воде (особенно в летнее время).

Возбудители кишечных инфекций обладают высокой устойчивостью во внешней среде, сохраняя свои болезнетворные свойства в течение от нескольких дней до нескольких недель и даже месяцев. Еще более устойчивы во

внешней среде патогенная кишечная палочка, возбудители брюшного тифа, вирусного гепатита, вирусы. В передаче возбудителей могут участвовать несколько основных факторов: вода, пищевые продукты, почва, предметы обихода, живые переносчики (например, насекомые) и т.д. В пищевых продуктах возбудители кишечных инфекций не только сохраняются, но и активно размножаются, не меняя при этом внешнего вида и вкуса продукта. Но при действии высокой температуры, например при кипячении, возбудители кишечных инфекций погибают.

Восприимчивость людей к кишечным инфекциям довольно высокая. Особенно подвержены им дети. В условиях несоблюдения мер общественной и личной гигиены кишечные инфекции проявляют высокую контагиозность, могут быстро распространяться среди окружающих больного (бактерионосителя) лиц и вызывать массовые заболевания людей.

Опасность заражения кишечными инфекциями представляют продукты (блюда из них), употребляемые в холодном виде, без тепловой обработки т.к. микробы в ней не только хорошо сохраняются, но и размножаются. В этом плане большую опасность представляют собой кремово-кондитерские изделия, салаты, винегреты, молочная, мясная и рыбная продукция, другие пищевые продукты (особенно те, которые не подлежат термической обработке).

Одним из факторов заражения и распространения кишечных инфекций является вода. Опасность заражения кишечными инфекциями представляет употребление для питья, мытья посуды, рук, овощей и фруктов воды открытых водоемов, талой воды. Заражение может произойти при купании в открытых водоемах. К заражению кишечными инфекциями может привести употребление воды из колодца, если колодец неправильно построен или неправильно используется. Через воду могут распространяться холера, брюшной тиф, дизентерия, сальмонеллез, вирусный гепатит "А" (или болезнь Боткина) и др.

Предметы домашнего обихода тоже могут содержать возбудителей различных заболеваний, особенно если в семье есть больной (или носитель) какого-либо заболевания. Это посуда, через которую могут передаваться кишечные инфекции, игрушки для детей, полотенца.

Меры профилактики и защиты

Кишечными инфекциями можно заболеть в любое время года. Но особенно резко возрастает их количество в летний период в связи с пренебрежениями мерами безопасности и небрежным отношением самих граждан к своему здоровью.

Чтобы уберечься от заболеваний кишечными инфекциями нужно соблюдать следующие правила:

- Соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть руки с мылом, особенно после посещения туалета, после прихода домой с улицы, перед и во время приготовления еды, перед едой.
- Следить за чистотой рук детей, учить их правильно мыть руки;
- Содержать в чистоте помещения кухни, соблюдать правила приготовления и хранения готовой пищи;
- Подвергать пищу тщательной термической обработке, особенно когда речь идёт о мясе, птице, яйцах и морепродуктах, не оставлять приготовленную пищу при комнатной температуре более двух часов, не хранить пищу в холодильнике в течение длительного периода времени;
- разливное молоко употреблять после кипячения;
- Не допускать соприкосновения между продуктами, не прошедшими (сырыми) и прошедшими термическую обработку при их хранении и в процессе работы с ними, использовать разные разделочные доски и ножи, весы, тару, оборудование;
- Фрукты, овощи, ягоды тщательно мыть под проточной водой, затем обдавать кипятком;
- Защищать пищу от насекомых, грызунов, домашних животных, возможных переносчиков инфекции и вести борьбу с мухами и тараканами;
- Не пить сырую воду, особенно из открытых водоёмов и колодцев. Её необходимо кипятить;
- на вокзалах, в аэропортах, местах массового отдыха при питье бутилированной, газированной воды использовать только одноразовые стаканчики
- Не купаться в водоёмах, где купание не рекомендуется или вообще запрещено.
- Воздерживаться от покупок скоропортящихся продуктов в местах, где отсутствует холодильное оборудование.

Несвоевременное обращение за медицинской помощью может отрицательно сказаться на здоровье и привести к заражению окружающих.

Все мы обязаны заботиться о своем здоровье. При обнаружении у себя того, или иного инфекционного заболевания необходимо срочно обратиться к врачу. Не занимайтесь самолечением! Многие заболевания, например дизентерия и сальмонеллез, в результате самолечения могут приобрести хронический характер, человек может стать бактерионосителем.

ВИЧ-инфекция — медленно прогрессирующее заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (далее-ВИЧ). Вирус поражает клетки иммунной системы, имеющие на своей поверхности рецепторы CD4: Т-хелперы, моноциты, макрофаги, клетки Лангерганса, дендритные клетки, клетки микроглии.

На фоне ВИЧ развивается СПИД. В результате размножения ВИЧ в организме человека, количество CD4+-Т-лимфоцитов постепенно уменьшается. Страдает противоинфекционный иммунитет, а на более поздних стадиях и противоопухолевый иммунитет. ВИЧ-инфекция поражает защитную систему организма человека, и он становится более подвержен влиянию других инфекционных и опухолевых заболеваний. СПИД является конечной стадией ВИЧ-инфекции.

ВИЧ – вирус нестойкий, погибает вне среды человеческого организма при высыхании содержащих его жидкостей; практически моментально погибает при температуре выше 56°C. ВИЧ содержится во всех биологических жидкостях человеческого организма. Однако достаточное для заражения количество ВИЧ содержится в крови, сперме, вагинальном секрете, грудном молоке. Слюна, пот и моча не содержат достаточного количества вируса для заражения.

Заразиться ВИЧ можно независимо от пола, возраста, национальности, сексуальной ориентации, материального достатка или принадлежности к какой-либо социальной группе. ВИЧ является хроническим, постоянно прогрессирующим заболеванием.

Пути заражения ВИЧ- инфекцией

1. Незащищенный проникающий сексуальный контакт.
2. Совместное использование нестерильного оборудования для инъекций.
3. Совместное использование нестерильного оборудования для татуировок и пирсинга.
4. Пользование чужими бритвенными принадлежностями и зубными щетками.
5. От ВИЧ-инфицированной матери ребенку (возможно инфицирование во время беременности, родов и при кормлении грудью).

Профилактика заражения ВИЧ-инфекцией

1. Исключение случайных половых партнеров. При любых сексуальных контактах необходимо всегда использовать презерватив.

2. Отказ от приема наркотиков. Под их воздействием человек теряет контроль, а это обычная ситуация для использования одного шприца среди целой группы наркоманов, где вполне может оказаться ВИЧ-положительный.
3. Соблюдение предписаний лечащего врача беременной женщиной, зараженной ВИЧ-инфекцией. В частности, необходимо отказаться от грудного вскармливания.
4. Периодическое прохождение обследования на предмет наличия ВИЧ. При обнаружении инфекции необходимо приступить к своевременному, адекватному лечению, назначенному врачом. Первые признаки ВИЧ-инфекции были найдены в образцах сыворотки крови человека из Заира в 1959 году, из Уганды в 1972 году, из Малави в 1974 году, на основании чего можно сделать вывод, что ВИЧ в те годы уже циркулировал среди африканского населения. Первые случаи СПИДа были описаны в США в 1981 году. Открытие ВИЧ, как причины развития СПИДа произошло в 1983 году. С этого времени эпидемия ВИЧ-инфекции приобрела мировой масштаб и продолжает распространяться даже сейчас.

Помните!

В случае обнаружения ВИЧ-инфекции, необходимо сразу приступить к лечению, назначенному врачом.

Существующие современные эффективные методы лечения позволяют предотвратить перетекание ВИЧ в СПИД на долгие годы, а иногда и на всю жизнь.

4. Требования к территории организации:

Согласно Общих санитарно-эпидемиологических требований –

территорию объекта необходимо содержать в чистоте. В целях хранения инвентаря для уборки территории объекта необходимо выделить отдельное помещение или специальное место. На территории должны быть созданы условия для сбора отходов. Сбор и временное хранение крупногабаритных отходов лома и отходов черных и цветных металлов (металлолома), тары, стройматериалов, твердых коммунальных отходов должны осуществляться на обозначенных площадках, имеющих ограждение и твердое покрытие, или других специально оборудованных конструкциях. Площадки и конструкции должны иметь удобные подъезды для транспортных средств, осуществляющих вывоз отходов (требование не распространяются на индивидуальных предпринимателей и микроорганизации) и

содержаться в чистоте. Сбор и временное хранение ртутьсодержащих отходов на территории производственного объекта должны осуществляться в контейнерах, расположенных в изолированных помещениях.

Согласно специфических санитарно-эпидемиологических требований –

Территория объекта должна быть ограждена сплошным забором; иметь сквозной или кольцевой проезд для автотранспорта; иметь деление на функциональные зоны: предпроизводственную, производственную, хозяйственно-складскую, санитарной охраны источников водоснабжения, для объектов по переработке продукции животного происхождения - зону предубойного содержания животных с санитарным блоком.

В предпроизводственной зоне размещаются административные и бытовые помещения; контрольно-пропускной пункт.

В производственной зоне размещаются: производственные помещения; склады продукции; котельная (за исключением котельной, работающей на жидком и твердом топливе); ремонтно-механические мастерские.

В хозяйственно-складской зоне размещаются: помещения и сооружения вспомогательного назначения (градирни, насосные станции, склады смазочных масел и химических реагентов, котельная); площадки или помещения для хранения строительных материалов и тары; контейнерные площадки с емкостями для сбора твердых отходов; дворовые туалеты и другие.

В самостоятельную функциональную зону объекта должна быть выделена зона санитарной охраны источников водоснабжения вокруг артезианских скважин и подземных резервуаров для хранения воды.

Не допускается устройство дворовых туалетов без подводки инженерных коммуникаций (водоснабжение, водоотведение).

Емкости для сбора отходов должны находиться в технически исправном состоянии, оборудоваться крышками, иметь маркировку с указанием вида отходов. Сбор бытовых отходов и отходов производства, которые в дальнейшем не могут быть подвергнуты переработке на пищевые цели, должен производиться в промаркированные емкости с полимерными мешками-вкладышами.

При проведении погрузочно-разгрузочных работ должна быть обеспечена защита пищевой продукции от атмосферных осадков.

Согласно СанНиП № 132 – территория организации должна быть благоустроена, содержаться в чистоте в любое время года (уборка должна проводиться ежедневно и по мере необходимости).

Подъездные пути, тротуары и разгрузочные площадки организации должны иметь ровное, сплошное твердое (заасфальтированное или замощенное) покрытие без выбоин и иных дефектов.

Места для хранения тары на территории организации должны оборудоваться навесами.

Перед каждым входом с территории организации в производственные, вспомогательные и бытовые помещения организации должны устанавливаться урны для мусора и размещаться приспособления для очистки обуви.

Надворные туалеты, расположенные на территории организации, должны находиться на расстоянии не менее 20 м от производственных, вспомогательных и бытовых помещений организации и содержаться в чистоте.

Для хранения инвентаря по уборке территории организации должно быть выделено отдельное помещение или специальное место.

5. Требования к содержанию и эксплуатации помещений организаций:

Согласно Общих санитарно-эпидемиологических требований –

В помещениях объектов должна поддерживаться чистота. В помещениях объектов, в которых осуществляются обращение пищевой продукции, оказание бытовых услуг, текущая уборка должна проводиться ежедневно и по мере необходимости с использованием разрешенных к применению моющих средств и средств дезинфекции в соответствии с инструкциями по их применению. Генеральная уборка и дезинфекция помещений должны проводиться не реже одного раза в месяц. Помещения объекта, к которым предъявляются специальные требования к микроклимату, оборудуются средствами контроля температурно-влажностного режима.

Все поверхности помещений объектов (полы, стены, потолки) должны быть изготовлены из нетоксичных материалов, устойчивых к коррозии, поддающихся мойке и дезинфекции (при необходимости ее проведения), поддерживаться в исправном состоянии

Планировка производственных помещений объектов, их конструкция, размещение, размер и условия содержания таких помещений должны обеспечивать:

возможность осуществления поточности технологических операций, исключая встречные или перекрестные потоки сырья и готовой пищевой продукции, загрязненного и чистого инвентаря;

необходимое пространство для осуществления технологических операций;

условия для хранения сырья и продукции;

защиту от осыпания частиц в производимую продукцию, образования конденсата, плесени на поверхностях производственных помещений;

возможность осуществления уборки, мойки, дезинфекции, дезинсекции и дератизации производственных помещений;

защиту от проникновения в производственные помещения животных, в том числе грызунов, и насекомых.

Все производственные и вспомогательные помещения объекта должны быть обозначены табличками с указанием их назначения и использоваться по назначению.

Взаимное расположение помещений объекта должно предусматривать последовательность (поточность) технологических процессов, обеспечивающую безопасность продукции.

На объектах допускается ведение технологических процессов в одном производственном помещении с выделением отдельных технологических зон и обеспечением последовательности (поточности) этих технологических процессов при условии обеспечения безопасности производимой продукции.

Для разделки мяса (туши, полутуши, четвертины) должны выделяться отдельные специальные помещения.

Обработка неочищенных и немытых клубней и корнеплодов должна проводиться обособленно в специально оборудованном и оснащем месте (участке).

Согласно специфических санитарно-эпидемиологических требований –

Планировка производственных помещений должна исключать встречные или перекрестные потоки чистой и грязной тары, готовой продукции с животными, навозом, отходами производства.

Ремонт производственных, вспомогательных, в том числе складских, и санитарно-бытовых помещений (в том числе туалетов) объектов, ремонт с заменой неисправного инженерного оборудования, систем отопления, вентиляции, освещения, водоснабжения и водоотведения, санитарно-технического оборудования следует производить по мере необходимости.

Помещения объекта для производства пищевой и технической продукции должны быть изолированы друг от друга.

Производственные помещения объекта с особым режимом деятельности должны быть оснащены бактерицидным освещением.

Помещения лаборатории, моечные, бытовые помещения, туалеты объекта должны быть оборудованы независимыми системами общеобменной и местной вентиляции или системами кондиционирования.

Уборочный инвентарь, моющие средства и средства дезинфекции должны храниться в специально выделенном помещении (месте), оборудованном полками и (или) стеллажами, имеющими гигиеническое покрытие, обеспечивающее их очистку.

Для санитарной обработки уборочного инвентаря и емкостей для пищевых отходов на объекте должно выделяться помещение или место с подводкой горячей и холодной воды и сливом в систему водоотведения.

После окончания уборки весь уборочный инвентарь должен промываться водой с добавлением моющих средств и обрабатываться средствами дезинфекции, разрешенными к применению в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь, в соответствии с инструкциями по их применению.

Согласно СанПиГН № 110 –

Территория населенного пункта должна быть благоустроена согласно генеральному плану.

Санитарная очистка населенного пункта должна быть организована в соответствии со схемой обращения с коммунальными отходами, разработанной, согласованной и утвержденной в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь.

Территории населенного пункта и организаций, в том числе территории, закрепленные за организациями для обслуживания решением местных исполнительных и распорядительных органов, должны содержаться в чистоте.

На территории населенного пункта и организаций должны соблюдаться следующие требования:

водостоки (канавы), дождевая канализация и система поверхностного ливневого водосбора должны быть в исправном состоянии и систематически, но не реже двух раз в год, очищаться;

тротуары и пешеходные зоны, крыльцо и ступеньки зданий и сооружений в зимнее время должны ежедневно и по мере необходимости очищаться от снега, наледи и посыпаться противогололедными средствами, разрешенными к применению в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь;

пешеходные зоны, остановки общественного наземного пассажирского транспорта, автомобильные дороги и стоянки, улицы, подъездные пути к жилым и общественным зданиям должны иметь твердое покрытие, своевременно ремонтироваться и очищаться по мере загрязнения;

Запрещается:

размещать твердые отходы в неустановленных местах;

сливать (сбрасывать) жидкие отходы на землю, в ливневую канализацию, водные объекты;
устанавливать стационарно емкости для сбора твердых отходов на проезжих частях улиц населенных пунктов, тротуарах, озелененной территории;
складировать тару и запасы товаров на территории, прилегающей к торговым объектам;

Сбор твердых отходов должен осуществляться на оборудованных контейнерных площадках. Склаживать крупногабаритный мусор на прилегающей к контейнерной площадке территории запрещается.

Контейнерные площадки для сбора твердых отходов, общественные туалеты с септиками (выгребами), биотуалеты, общественные септики (выгребы), если иное не предусмотрено настоящими Санитарными нормами, правилами и гигиеническими нормативами, должны быть удалены на расстояние не менее 20 м от:
окон жилых домов;
границ территорий учреждений образования, организаций здравоохранения и торговых объектов общественного питания;
физкультурно-оздоровительных сооружений, площадок для игр детей и отдыха населения.

Контейнерные площадки для сбора твердых отходов должны соответствовать следующим требованиям:

- содержаться в чистоте;
- иметь удобные подъезды для транспортных средств, осуществляющих вывоз твердых отходов;
- быть оборудованы искусственным водонепроницаемым покрытием;
- иметь ограждение с трех сторон на высоту выше емкостей для сбора твердых отходов. При этом запрещается использовать в качестве строительных материалов для ограждений контейнерных площадок стекло, брезент и сетки;
- размеры контейнерных площадок должны превышать по всему периметру размеры емкостей для сбора твердых отходов.

Емкости для сбора твердых отходов должны соответствовать следующим требованиям:

- изготавливаться из материалов, допускающих проведение мойки и дезинфекции;
- находиться в технически исправном состоянии;
- оборудоваться крышками;
- быть окрашенными и иметь маркировку с указанием вида отходов и данных о собственнике.

6. Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации оборудования организаций: Согласно Общих санитарно-эпидемиологических требований –

Содержание и эксплуатация оборудования объекта должны соответствовать инструкции по его эксплуатации (руководству, паспорту изготовителя оборудования).

При обращении продукции не допускается использование оборудования, емкостей, тары, инвентаря, посуды с поврежденным покрытием, отбитыми краями, деформированных, с трещинами и иными дефектами.

Эксплуатация пришедших в негодность инженерного оборудования, систем отопления, вентиляции, освещения, водоснабжения и водоотведения, санитарно-технического оборудования не допускается.

Эксплуатация оборудования после ремонта допускается только после проведения его санитарной обработки.

Согласно специфических санитарно-эпидемиологических требований –

Оборудование, инвентарь, посуда, тара, используемые на объекте, должны быть изготовлены из материалов, разрешенных для применения при контакте с пищевыми продуктами, и содержаться в чистоте. Оборудование, инвентарь для производства сырой и готовой продукции должны быть отдельными, иметь соответствующую маркировку.

Производство консервов должно быть оснащено автоклавами, стерилизаторами непрерывного действия или другими стерилизующими установками, оснащенными терморегистрирующими приборами или автоматическими приборами или автоматическими системами регулирования и контроля режимов стерилизации.

Не допускается наличие остатков смывных вод в емкостях, трубопроводах.

Инвентарь для уборки и дезинфекции помещений должен быть отдельным в зависимости от назначения, маркирован с указанием назначения или отличен от другого инвентаря по цветовой гамме.

Для проведения мойки и дезинфекции инвентаря, оборудования и помещений должны использоваться моющие средства и средства дезинфекции, разрешенные к применению в соответствии с законодательством Республики Беларусь, согласно инструкциям по их применению.

Для санитарной обработки съемных частей оборудования, разборных коммуникаций, инвентаря в производственных помещениях объекта должны предусматриваться: водоразборные краны холодной и горячей воды со шлангами; стационарные или передвижные моечные ванны; устройства приема производственных сточных вод от моечных ванн.

После санитарной обработки съемные части оборудования, инвентарь, тара должны просушиваться, храниться на стеллажах (полках) на высоте не менее 0,2 м от пола, для предотвращения их загрязнения при проведении уборки полов.

При санитарной обработке технологических емкостей ручным способом работники объекта должны обеспечиваться отдельной санитарной одеждой, обувью, фартуками, нарукавниками, инвентарем, резиновыми ковриками, хранить которые следует в отдельных шкафах, имеющих маркировку. По окончании работы санитарная одежда подлежит стирке. Инвентарь, обувь, фартуки, нарукавники, резиновые коврики моются, дезинфицируются, сушатся.

В моечной внутрицеховой тары и инвентаря должны быть предусмотрены прокалиброванные по объёму ванны, оснащенные пробками из материалов, поддающихся мойке и дезинфекции.

7. Требования к обращению пищевой продукции:

Согласно ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» –

пищевая продукция - продукты животного, растительного, микробиологического, минерального, искусственного или биотехнологического происхождения в натуральном, обработанном или переработанном виде, которые предназначены для употребления человеком в пищу, в том числе специализированная пищевая продукция, питьевая вода, расфасованная в емкости, питьевая минеральная вода, алкогольная продукция (в том числе пиво и напитки на основе пива), безалкогольные напитки, биологически активные добавки к пище (БАД), жевательная резинка, закваски и стартовые культуры микроорганизмов, дрожжи, пищевые добавки и ароматизаторы, а также продовольственное (пищевое) сырье.

Согласно Общих санитарно-эпидемиологических требований –

обращение продукции – производство, реализация, хранение, транспортировка и использование продукции.

При обращении продукция должна соответствовать установленным гигиеническим нормативам. Пищевая продукция должна сопровождаться документами, обеспечивающими ее прослеживаемость и подтверждающими качество и безопасность.

Прослеживаемость – возможность документарно (на бумажных и (или) электронных носителях) установить изготовителя и последующих собственников находящейся в обращении пищевой продукции, кроме конечного потребителя, а также место происхождения (производства, изготовления) пищевой продукции возможность

документарно (на бумажных и (или) электронных носителях) установить изготовителя и последующих собственников находящейся в обращении пищевой продукции, кроме конечного потребителя, а также место происхождения (производства, изготовления) пищевой продукции.

Продукцию, изъятую из обращения, до утилизации или уничтожения необходимо хранить изолированно от остальной продукции.

На объектах запрещается обращение:

пищевой продукции с истекшими сроками годности, небезопасной, с признаками недоброкачества, а также не соответствующей установленным требованиям;

пищевой продукции без наличия маркировки (с информацией, наносимой в соответствии с требованиями технических регламентов Таможенного союза, Евразийского экономического союза);

размороженной (дефростированной) и повторно замороженной пищевой продукции;

мяса и субпродуктов всех видов сельскохозяйственных животных без ветеринарных документов;

яиц с загрязненной или поврежденной скорлупой, а также яиц из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;

грибов несъедобных, а также съедобных, но с дефектами либо изготовленных (маринованных, консервированных) в домашних условиях;

пищевой продукции с нарушением целостности потребительской упаковки и в загрязненной таре;

фруктов и овощей, загнивших, испорченных, проросших, с нарушением целостности кожуры;

иной продукции, на которую установлены ограничения.

Реализация сырой пищевой продукции и полуфабрикатов из нее должна производиться отдельно от реализации готовой к употреблению пищевой продукции.

Товарное соседство – условия, исключающие совместное хранение и реализацию сырой и готовой пищевой продукции, предотвращающие ее загрязнение и проникновение посторонних запахов, отражающихся на качестве и безопасности пищевой продукции.

При реализации мяса, поставляемого тушами, полутушами, четвертинами, отрубями, на объекте должно быть выделено помещение для разрубки мяса с установкой в этом помещении моечной ванны и дополнительного холодильника.

Выкладка неупакованной пищевой продукции в охлаждаемые витрины, морозильные лари, на охлаждаемые прилавки должна осуществляться с использованием торговых лотков, подносов, корзин и других приспособлений.

Выкладка неупакованной пищевой продукции непосредственно на дно витрины, морозильного ларя, охлаждаемого прилавка запрещается.

Вкалывание держателей ценников в пищевую продукцию, установка ценников непосредственно на неупакованную пищевую продукцию и (или) погружение ценников в пищевую продукцию запрещаются.

Скоропортящиеся пищевая продукция из вскрытой потребительской упаковки и пищевая продукция, качество и (или) безопасность которой изменяются после вскрытия упаковки, должны быть реализованы в срок не более 12 часов с момента вскрытия упаковки при соблюдении условий хранения (если иное не установлено изготовителем продукции). (Согласно ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» – скоропортящаяся пищевая продукция - пищевая продукция, сроки годности которой не превышают 5 дней, если иное не установлено техническими регламентами Таможенного союза на отдельные виды пищевой продукции, требующая специально создаваемых температурных режимов хранения и перевозки (транспортирования) в целях сохранения безопасности и предотвращения развития в ней болезнетворных микроорганизмов, микроорганизмов порчи и (или) образования токсинов до уровней, опасных для здоровья человека).

Сроки годности нескоропортящейся пищевой продукции, подлежащей расфасовке в потребительскую тару в процессе ее реализации, не должны превышать оставшихся сроков годности пищевой продукции в первичной упаковке и должны определяться со дня изготовления пищевой продукции организацией-изготовителем.

Не допускается наклеивание стикеров на упаковку продукции в месте, где указаны состав продукта, дата изготовления, срок годности, условия хранения.

Разделочный инвентарь (доски, ножи) должен закрепляться за каждым производственным помещением объекта (участком объекта) и иметь маркировку в соответствии с видом обрабатываемой продукции.

В торговых помещениях объектов необходимо выделить отдельные торговые зоны (отделы, места) для реализации сырья и готовой пищевой продукции, непродовольственных товаров, кормов для животных.

Помещения объекта, предназначенные для хранения пищевой продукции и непродовольственных товаров, должны быть разделены.

При хранении и реализации пищевой продукции должны соблюдаться условия ее хранения (реализации) и срок годности, установленные изготовителем.

Хранение и реализация пищевой продукции должны осуществляться в условиях, обеспечивающих предотвращение ее порчи и защиту от загрязняющих веществ. Не допускается совместное хранение доброкачественной продукции с продукцией испорченной, с истекшим сроком годности, изъятой из обращения. Продукция, имеющая

специфический запах, должна храниться отдельно от пищевой продукции, воспринимающей посторонние запахи. Хранение пищевой продукции непосредственно на полу запрещается. Холодильное оборудование должно быть оснащено приборами контроля температуры. При наличии в холодильном оборудовании встроенного термометра дополнительное оснащение приборами контроля температуры не требуется.

При наличии на объекте одной холодильной камеры (холодильного шкафа) разрешается совместное хранение продовольственного сырья с пищевыми продуктами в упакованном виде на отдельных полках или стеллажах. Готовая пищевая продукция должна располагаться выше остальной продукции.

На торговых объектах, на которых осуществляется фасовка пищевой продукции, необходимо предусматривать специально оборудованные и оснащенные фасовочные помещения или зоны для различных групп пищевой продукции (готовых к употреблению и сырых).

В торговом объекте, на рынке продукция должна храниться в таре производителя. При необходимости допускается перекладывать продукцию в чистую тару с сохранением этикетки (ярлыка) с тары производителя до конца реализации.

Этикетки (ярлыки) на таре производителя должны сохраняться до окончания сроков годности (хранения) продукции. Не допускается наклеивание стикеров на упаковку продукции в месте, где указаны состав продукта, дата изготовления, срок годности, условия хранения.

Реализация биологически активных добавок к пище осуществляется в торговых объектах в специально отведенных местах, оборудованных стеллажами (шкафами) с учетом условий их хранения.

На объекте общественного питания производственные столы должны быть маркированы с указанием назначения и использоваться в соответствии с маркировкой.

На объекте общественного питания допускается обработка птицы на столе, предназначенном для мяса, с использованием отдельного разделочного инвентаря при соблюдении очередности обработки и последующей дезинфекции поверхности стола после завершения работы с мясом птицы.

В помещениях объектов общественного питания для приготовления холодных блюд и закусок, мягкого мороженого, в кондитерских цехах, где осуществляются приготовление крема и отделка тортов и пирожных, должна быть обеспечена работа бактерицидного освещения.

При жарке изделий во фритюре необходимо использовать специализированное оборудование и осуществлять контроль качества фритюрных жиров.

На объекте общественного питания разрешается замораживание вторых блюд, гарниров, кулинарных изделий и полуфабрикатов с применением технологии шоковой заморозки. При наличии соответствующих условий для выполнения шоковой заморозки.

Объекты общественного питания, которые используют замороженную продукцию, должны иметь помещения или оборудование (инвентарь) для разморозки.

Для раздачи и организации потребления готовых блюд на объекте общественного питания должны использоваться чистые сухие столовая посуда и столовые приборы (в том числе одноразового использования). Повторное использование одноразовых посуды и столовых приборов запрещается.

При порционировании (нарезке), фасовке пищевой продукции без заводской упаковки работники объекта общественного питания должны использовать инвентарь и (или) одноразовые перчатки (отдельные для различных групп товаров).

На объекте общественного питания приготовление блюд, не подвергающихся тепловой кулинарной обработке, сервировка, порционирование и выдача блюд должны осуществляться работниками объекта с использованием одноразовых перчаток.

Изготовление блюд на мангалах, жаровнях, решетках, в котлах в местах отдыха и на улицах разрешается при условии изготовления полуфабрикатов на объекте общественного питания и соблюдении следующих требований:

наличие помещения (павильона), подключенного к сетям

водоснабжения и водоотведения (При разовых и сезонных выездах допускается использование привозной питьевой воды), а также холодильного оборудования для хранения полуфабрикатов;

наличие необходимого количества инвентаря, тары и условий для обработки;

наличие одноразовых посуды и столовых приборов;

осуществление жарки пищевых продуктов непосредственно перед их реализацией;

наличие условий для соблюдения правил личной гигиены.

При организации общественного питания по заказам потребителей вне объектов вскрытие потребительских упаковок с продукцией, напитками, блюдами, а также порционирование блюд, подготовка кулинарных изделий к раздаче производятся в выделенном отдельном помещении (палатке), расположенном непосредственно в месте проведения мероприятия.

При организации общественного питания вне объектов количество столовой посуды и столовых приборов комплектуется в соответствии с количеством порций для однократного применения. При необходимости

транспортировки готовых блюд они должны доставляться в чистых термосах, термоконтейнерах или в специально выделенной посуде с плотно закрывающимися крышками.

Согласно специфических санитарно-эпидемиологических требований –

Подготовка сырья к производству должна производиться в отдельном помещении объекта – подготовительном отделении. Растаривание сырья, полуфабрикатов и подсобных материалов следует производить после предварительной очистки тары от поверхностных загрязнений.

После вскрытия тары сырье пересыпается или перекалывается во внутрицеховую маркированную тару. Хранение сырья в оборотной таре в производственных помещениях объекта запрещается.

Сыпучее пищевое сырье (мука, яичный порошок, сухое молоко, крахмал, йодированная соль, специи, пряности и другие) хранится изолированно от производственных помещений объекта.

Сыпучие и жидкие компоненты перед пуском в производство должны быть профильтрованы или просеяны. Все сыпучие компоненты пропускаются через магнитные уловители.

Для фасовки пряностей должно быть выделено обособленное помещение объекта, оснащенное механической вентиляцией.

Смет, выбой, крошку, а также пищевые продукты, упавшие на пол или загрязненные в процессе изготовления пищевой продукции, запрещается употреблять в производстве. Указанная продукция должна складываться в специальную тару с обозначением «Санитарный брак» и удаляться из производственных помещений организации. Тара для сбора санитарного брака должна ежедневно подвергаться санитарной обработке.

Транспортировка сырья по территории объекта должна производиться в маркированных закрытых емкостях либо в ненарушенной промышленной упаковке.

Для хранения продукции на объекте должны быть оборудованы холодильные камеры достаточной площади и объема в зависимости от ассортимента и объемов изготавливаемой продукции, обеспечивающие надлежащие условия хранения при контролируемой температуре.

Холодильные камеры ремонтируются, моются и дезинфицируются после освобождения их от продукции, в периоды подготовки холодильника к поступлению продукции, а также при выявлении плесени на стенах, потолках, оборудовании холодильных камер и при поражении плесенью хранящейся продукции.

Не допускается хранение тары в производственных помещениях объекта, кроме технологически необходимого запаса на одну смену.

Возвратная тара принимается от получателей продукции в чистом виде. В объекте данная тара должна подвергаться дополнительной санитарной обработке.

7.1 Требования к хранению пищевой продукции:

Согласно Общих санитарно-эпидемиологических требований –

Помещения объекта, предназначенные для хранения пищевой продукции и непродовольственных товаров, должны быть раздельными.

Размещение помещений торгового объекта, предназначенных для хранения и подготовки пищевой продукции к реализации, в том числе охлаждаемых камер, под душевыми, туалетами и моечными запрещается.

При хранении и реализации пищевой продукции должны соблюдаться условия ее хранения (реализации) и срок годности, установленные изготовителем.

Хранение и реализация пищевой продукции должны осуществляться в условиях, обеспечивающих предотвращение ее порчи и защиту от загрязняющих веществ. Не допускается совместное хранение доброкачественной продукции с продукцией испорченной, с истекшим сроком годности, изъятой из обращения. Продукция, имеющая специфический запах, должна храниться отдельно от пищевой продукции, воспринимающей посторонние запахи.

Хранение пищевой продукции непосредственно на полу запрещается.

Холодильное оборудование должно быть оснащено приборами контроля температуры (при наличии в холодильном оборудовании встроенного термометра дополнительное оснащение приборами контроля температуры не требуется).

При наличии на объекте одной холодильной камеры (холодильного шкафа) разрешается совместное хранение продовольственного сырья с пищевыми продуктами в упакованном виде на отдельных полках или стеллажах. Готовая пищевая продукция должна располагаться выше остальной продукции.

В торговом объекте, на рынке продукция должна храниться в таре производителя. При необходимости допускается переключать продукцию в чистую тару с сохранением этикетки (ярлыка) с тары производителя до конца реализации. Этикетки (ярлыки) на таре производителя должны сохраняться до окончания сроков годности (хранения) продукции.

Согласно ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» –

При хранении пищевой продукции должны соблюдаться условия хранения и срок годности, установленные изготовителем.

Не допускается хранение пищевой продукции совместно с пищевой продукцией иного вида и пищевой продукцией в случае, если это может привести к загрязнению пищевой продукции.

Пищевая продукция, находящаяся на хранении, должна сопровождаться информацией об условиях хранения, сроке годности данной продукции.

При реализации пищевой продукции должны соблюдаться условия хранения и сроки годности такой продукции, установленные ее изготовителем.

Согласно СанНиП № 132 –

Хранение скоропортящейся, замороженной и особо скоропортящейся пищевой продукции в условиях охлаждения должно обеспечиваться во всех помещениях организации. Хранение скоропортящейся, замороженной и особо скоропортящейся пищевой продукции в условиях охлаждения должно обеспечиваться во всех помещениях организации.

При хранении пищевой продукции в организации должны соблюдаться правила товарного соседства, нормы складирования. Пищевая продукция, имеющая специфический запах, должна храниться отдельно от пищевой продукции, воспринимающей запаха.

Испорченная и (или) подозрительная по качеству пищевая продукция, пищевая продукция с истекшим сроком годности должна храниться в организации изолировано от доброкачественной пищевой продукции.

Не допускается совместное хранение в организации: сырой пищевой продукции и полуфабрикатов с готовой к употреблению пищевой продукцией; испорченной, с истекшим сроком годности или подозрительной по качеству пищевой продукции с доброкачественной пищевой продукцией.

Запрещается хранение тары, транспортных средств, хозяйственных материалов и непродовольственных товаров в помещениях организации, предназначенных для хранения пищевой продукции.

Вся пищевая продукция в помещениях организации, холодильных камерах (шкафах), предназначенных для хранения пищевой продукции, должна храниться на стеллажах, поддонах или подтоварниках, изготовленных из материалов, легко поддающихся мойке и дезинфекции, на высоте не менее 0,15 м от пола.

Складирование пищевой продукции вблизи коммуникаций систем водоснабжения и водоотведения организации, отопительных приборов, вне помещений, предназначенных для хранения пищевой продукции, и охлаждаемых камер организации, а также складирование незатаренной пищевой продукции непосредственно на полу, навалом запрещается.

Использование в качестве оборотной тары для транспортировки и хранения пищевой продукции мешков, картонных коробок или случайной тары, которая не может быть подвергнута периодической мойке и дезинфекции, запрещается.

Охлажденные мясные туши, полутуши, четвертины в холодильной камере (шкафу) подвешиваются на крючьях. Они не должны соприкасаться между собой, со стенами и полом помещения холодильной камеры. Мороженое мясо должно храниться штабелями на стеллажах или подтоварниках холодильной камеры. Мясные полуфабрикаты, субпродукты, птица мороженая и охлажденная должны храниться в таре поставщика.

Охлажденная рыба должна храниться в таре поставщика при температуре не выше 2 °С. Мороженая рыба должна храниться в ящиках, уложенных в штабеля с прокладкой реек между рядами ящичков. В организациях живая рыба должна храниться в аквариуме с чистой водой и аэрацией. Хранение в аквариуме снулой рыбы запрещается.

Хлеб и хлебобулочные изделия должны храниться в организации в чистых, сухих, хорошо проветриваемых помещениях организации. Хранение хлеба и хлебобулочных изделий навалом, вплотную со стенами помещений, в таре на полу без подтоварников, а также на стеллажах, расположенных на высоте менее 0,35 м от пола, запрещается.

В случаях обнаружения в процессе хранения или торговли признаков заболевания хлеба и хлебобулочных изделий картофельной болезнью: хлеб и хлебобулочные изделия должны быть изъяты из помещений организации, предназначенных для их хранения, и торговых помещений организации; полки, предназначенные для хранения хлеба и хлебобулочных изделий, должны быть промыты теплой водой с добавлением моющих средств и обработаны 3%-м раствором уксусной кислоты.

139. В организациях полки для хранения хлеба и хлебобулочных изделий должны промываться теплой водой с добавлением моющих средств не реже одного раза в неделю, после чего обрабатываться 1%-м раствором уксусной кислоты и просушиваться.

Хранение сыпучей пищевой продукции должно производиться в сухих, чистых, хорошо проветриваемых помещениях организации, не зараженных амбарными вредителями, с относительной влажностью воздуха в помещениях не более 75 %. Сыпучая пищевая продукция должна храниться в мешках штабелями на стеллажах, на расстоянии 0,5 м от стен, с разрывом между штабелями не менее 0,75 м.

Йодированная соль должна храниться в сухом темном месте при температуре не выше 25 °С и относительной влажности воздуха не более 75 %.

Свежие плоды и овощи должны храниться в затаренном виде в специальных вентилируемых помещениях организации, без естественного освещения, с обеспечением должного температурно-влажностного режима. Температура хранения овощей и плодов в зависимости от их вида должна составлять 3–12 °С при относительной влажности воздуха 70–95 %.

Помещения организации, предназначенные для хранения овощей, фруктов, ягод, должны быть оборудованы принудительной вентиляцией и обеспечивать надлежащую температуру и относительную влажность для каждого вида овощей, фруктов, ягод. Перед каждой новой загрузкой овощей, фруктов, ягод должна проводиться полная очистка помещений организации для их хранения от остатков овощей, фруктов, ягод и мусора.

7.2 Требования к транспортировке продуктов питания :

Согласно Общих санитарно-эпидемиологических требований –

Транспортировка пищевой продукции должна осуществляться при соблюдении условий транспортировки, установленных изготовителем продукции, а в случае их отсутствия – при соблюдении условий хранения, установленных изготовителем продукции. При использовании транспортных средств для перевозки (транспортировки) одновременно пищевой продукции и иных грузов необходимо обеспечить условия, исключающие их соприкосновение, загрязнение и изменение органолептических свойств пищевой продукции. Внутренняя поверхность грузовых отделений транспортных средств и контейнеров должна быть выполнена из материалов, предназначенных для контакта с пищевой продукцией и обеспечивающих возможность проведения очистки и мойки (допускается использование иных транспортных средств при условии доставки пищевой продукции в упаковке изготовителя продукции, контейнерах, боксах, термоконтейнерах, сумках-холодильниках и других аналогичных емкостях). Грузовые отделения транспортных средств должны быть чистыми.

При необходимости транспортировки готовых блюд они должны доставляться в чистых термосах, термоконтейнерах или в специально выделенной посуде с плотно закрывающимися крышками.

Доставка готовых блюд непосредственно потребителю должна осуществляться при наличии потребительской упаковки и транспортной упаковки (контейнера, бокса, термоконтейнера, сумки-холодильника и других аналогичных емкостей, предназначенных для контакта с пищевой продукцией). Транспортная упаковка должна быть чистой.

Согласно специфических санитарно-эпидемиологических требований –

Транспортирование пищевой продукции должно осуществляться при наличии санитарно-гигиенического заключения по результатам государственной санитарно-гигиенической экспертизы деятельности по транспортировке, при соблюдении условий транспортировки, установленных изготовителем продукции, а в случае их отсутствия – при соблюдении условий хранения, установленных изготовителем.

При использовании транспортных средств для перевозки (транспортирования) одновременно различной продукции либо пищевой продукции и иных грузов, необходимо обеспечить условия, исключаящие их соприкосновение, загрязнение и изменение органолептических свойств продукции.

Внутренняя поверхность грузовых отделений транспортных средств и контейнеров для транспортирования пищевой продукции должна быть выполнена из нетоксичных материалов, обеспечивающих возможность проведения очистки и мойки. Грузовые отделения транспортных средств должны быть чистыми.

Согласно ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» –

Перевозка (транспортирование) пищевой продукции осуществляется транспортными средствами в соответствии с условиями перевозки (транспортирования), установленными изготовителями такой продукции, а в случае их отсутствия - в соответствии с условиями хранения пищевой продукции, установленными изготовителем такой продукции.

При использовании транспортных средств и (или) контейнеров для перевозки (транспортирования) одновременно различной пищевой продукции либо пищевой продукции и иных грузов необходимо обеспечить условия, исключаящие их соприкосновение, загрязнение и изменение органолептических свойств пищевой продукции.

Конструкция грузовых отделений транспортных средств и контейнеров должна обеспечивать защиту пищевой продукции от загрязнения, проникновения животных, в том числе грызунов, и насекомых, проведение очистки, мойки, дезинфекции.

Грузовые отделения транспортных средств, контейнеры и емкости, используемые для перевозки (транспортирования) пищевой продукции, должны обеспечивать возможность поддержания условий перевозки (транспортирования) и (или) хранения пищевой продукции.

Внутренняя поверхность грузовых отделений транспортных средств и контейнеров должна быть выполнена из моющихся и нетоксичных материалов.

Грузовые отделения транспортных средств и контейнеры должны подвергаться регулярной очистке, мойке, дезинфекции с периодичностью, необходимой для того, чтобы грузовые отделения транспортных средств и контейнеры не могли являться источником загрязнения продукции. Вода, используемая для мойки внутренних поверхностей грузовых отделений транспортных средств и контейнеров, должна соответствовать требованиям к питьевой воде, установленным законодательством государства - члена Таможенного союза.

Согласно СанПиП № 132 –

Для транспортировки определенного вида пищевой продукции (молочные, колбасные, кондитерские изделия с кремом, хлеб, мясо, рыба, полуфабрикаты) должно выделяться специализированное транспортное средство с маркировкой на кузове в соответствии с перевозимой пищевой продукцией.

Работники, сопровождающие пищевую продукцию в пути следования и выполняющие ее погрузку и выгрузку, должны пользоваться санитарной одеждой и иметь медицинскую справку о состоянии здоровья, выданную в соответствии с законодательством Республики Беларусь.

В транспортном средстве, предназначенном для транспортировки пищевой продукции, должны выделяться специальные места для хранения санитарной одежды, брезента.

Транспортировка скоропортящейся и особо скоропортящейся пищевой продукции должна осуществляться специализированным охлаждаемым или изотермическим транспортным средством.

Хлеб и хлебобулочные изделия должны транспортироваться в лотках, в специальных закрытых транспортных средствах или автомобилях-фургонах, оборудованных полками. Транспортировка хлеба и хлебобулочных изделий навалом не допускается. Кондитерские изделия с кремом при транспортировке должны быть уложены в контейнеры или лотки с крышками, торты должны поставляться в стандартной таре производителя. Транспортировка кондитерских изделий с кремом на открытых листах или лотках запрещена. Живая рыба должна транспортироваться в термоизолирующих автоцистернах, оснащенных устройством для охлаждения воды, а также оборудованием для насыщения воды воздухом. Температура воды в термоизолирующей автоцистерне не должна превышать 10 °С. 192.

При транспортировке пищевой продукции должны соблюдаться правила ее последовательной укладки, исключая контакт сырой и готовой к употреблению пищевой продукции, загрязнение ее при погрузке и выгрузке из транспортного средства.

Санитарная обработка транспорта, предназначенного для транспортировки пищевой продукции, должна проводиться в моечных блоках или на площадках организации, подключенных к системам водоснабжения и водоотведения, с использованием моющих средств и средств дезинфекции. Дезинфекция внутренней поверхности кузова транспортного средства должна производиться в организации не реже одного раза в месяц.

8. Требования к маркировке продуктов питания:

Согласно ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки» –

Маркировка пищевой продукции – информация о пищевой продукции, нанесенная в виде надписей, рисунков, знаков, символов, иных обозначений и (или) их комбинаций на потребительскую упаковку, транспортную упаковку или

на иной вид носителя информации, прикрепленного к потребительской упаковке и (или) к транспортной упаковке, или помещенного в них либо прилагаемого к ним.

Маркировка пищевой продукции, должна быть понятной, легко читаемой, достоверной и не вводить в заблуждение потребителей (приобретателей), при этом надписи, знаки, символы должны быть контрастными фону, на который нанесена маркировка. Способ нанесения маркировки должен обеспечивать ее сохранность в течение всего срока годности пищевой продукции при соблюдении установленных изготовителем условий хранения (следует отметить, что согласно Общих санитарно-эпидемиологических требований – не допускается наклеивание стикеров на упаковку продукции в месте, где указаны состав продукта, дата изготовления, срок годности, условия хранения).

При фасовании пищевой продукции организациями розничной торговли в отсутствие потребителя на потребительской упаковке или на прикрепленной к ней этикетке должны быть указаны **наименование пищевой продукции, дата ее изготовления, срок ее годности и условия хранения**. Иные сведения доводятся до потребителя любым способом, обеспечивающим возможность обоснованного выбора этой пищевой продукции (в том числе путем нанесения на потребительскую упаковку и (или) этикетку, и (или) на листок-вкладыш, помещаемый в каждую упаковочную единицу или прилагаемый к каждой упаковочной единице продукции). К иным сведениям относятся:

состав пищевой продукции (входящие в состав пищевой продукции компоненты указываются в порядке убывания их массовой доли на момент производства пищевой продукции, если иное не установлено требованиями технических регламентов Таможенного союза на отдельные виды пищевой продукции);

количество пищевой продукции;

наименование и место нахождения изготовителя пищевой продукции, наименование и место нахождения импортера ;

рекомендации и (или) ограничения по использованию, в том числе приготовлению пищевой продукции в случае, если ее использование без данных рекомендаций или ограничений затруднено, либо может причинить вред здоровью потребителей, их имуществу, привести к снижению или утрате вкусовых свойств пищевой продукции;

показатели пищевой ценности пищевой продукции;

сведения о наличии в пищевой продукции компонентов, полученных с применением генно-модифицированных организмов (далее – ГМО);

единый знак обращения продукции на рынке государств – членов Таможенного союза;

компоненты (в том числе пищевые добавки, ароматизаторы), биологически активные добавки, употребление которых может вызвать аллергические реакции или противопоказано при отдельных видах заболеваний. К наиболее

распространенным компонентам, употребление которых может вызвать аллергические реакции или противопоказано при отдельных видах заболеваний, относятся: 1) арахис и продукты его переработки; 2) аспартам и аспартам-ацесульфам соль; 3) горчица и продукты ее переработки; 4) диоксид серы и сульфиты, если их общее содержание составляет более 10 миллиграммов на один килограмм или 10 миллиграммов на один литр в пересчете на диоксид серы; 5) злаки, содержащие глютен, и продукты их переработки; 6) кунжут и продукты его переработки; 7) люпин и продукты его переработки; 8) моллюски и продукты их переработки; 9) молоко и продукты его переработки (в том числе лактоза); 10) орехи и продукты их переработки; 11) ракообразные и продукты их переработки; 12) рыба и продукты ее переработки (кроме рыбного желатина, используемого в качестве основы в препаратах, содержащих витамины и каротиноиды); 13) сельдерей и продукты его переработки; 14) соя и продукты ее переработки; 15) яйца и продукты их переработки. Для пищевых продуктов, содержащих красители (азорубин E122, желтый хинолиновый E104, желтый "солнечный закат" FCF E110, красный очаровательный AC E129, понсо 4R E124 и тартразин E102) должна наноситься предупреждающая надпись: Содержит краситель (красители), который (которые) может (могут) оказывать отрицательное влияние на активность и внимание детей.

9. Документы, подтверждающие качество и безопасность продуктов питания:

Согласно постановление Министерства торговли Республики Беларусь, Министерства сельского хозяйства и продовольствия Республики Беларусь, Министерства здравоохранения Республики Беларусь и Государственного комитета по стандартизации Республики Беларусь от 7 мая 2007 г. № 28/35/38/27:

1.1.1. для товаров, подлежащих обязательной сертификации, наличие сертификата соответствия, выданного в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь, либо сертификата соответствия, выданного по единой форме, установленной Комиссией таможенного союза, подтверждается одним из следующих способов:

подлинником сертификата соответствия;

копией сертификата соответствия, выполненной на защищенном бланке строгой отчетности, заверенной выдавшим сертификат органом по сертификации;

ксерокопией сертификата соответствия, заверенной печатью и подписью руководителя юридического лица или индивидуальным предпринимателем, являющимися поставщиками товаров;

наличием на товаре и (или) на его потребительской таре маркировки знаком соответствия Национальной системы подтверждения соответствия Республики Беларусь с указанием в документах, подтверждающих приобретение (поступление) товара, и (или) удостоверениях качества и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов,

и (или) технических паспортах, и (или) инструкциях по эксплуатации, и (или) иной сопроводительной документации на партию продукции или прилагаемой к каждой единице товара регистрационного номера сертификата соответствия, срока его действия, наименования и адреса органа по сертификации, выдавшего сертификат, если эти сведения не указаны на товаре или на его потребительской таре;

указанием в сопроводительных документах, подтверждающих приобретение (поступление) товаров, и (или) удостоверениях качества и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов, и (или) технических паспортах, и (или) инструкциях по эксплуатации, и (или) иной сопроводительной документации на партию продукции или прилагаемой к каждой единице товара по каждому наименованию товара регистрационного номера сертификата соответствия, срока его действия, наименования и адреса органа по сертификации, выдавшего сертификат, если эти сведения не указаны на товаре или его потребительской таре;

1.1.2. для товаров, подлежащих декларированию соответствия, наличие декларации о соответствии, принятой в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь, либо декларации о соответствии, оформленной по единой форме, установленной Комиссией таможенного союза, подтверждается одним из следующих способов:

подлинником декларации о соответствии;

ксерокопией декларации о соответствии, заверенной печатью и подписью руководителя юридического лица или индивидуальным предпринимателем, являющимися поставщиками товаров;

указанием в сопроводительных документах, подтверждающих приобретение (поступление) товаров, и (или) удостоверениях качества и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов, и (или) технических паспортах, и (или) инструкциях по эксплуатации, и (или) иной сопроводительной документации на партию продукции или прилагаемой к каждой единице товара по каждому наименованию товара регистрационного номера декларации о соответствии, даты ее регистрации, наименования и адреса юридического лица или индивидуального предпринимателя, принявших декларацию о соответствии;

наличием на товаре и (или) его потребительской таре маркировки с указанием регистрационного номера декларации о соответствии, даты ее регистрации, наименования и адреса юридического лица или индивидуального предпринимателя, принявших декларацию о соответствии.

Юридические лица и индивидуальные предприниматели могут подтверждать качество и безопасность товаров, подлежащих декларированию соответствия, в соответствии с подпунктом 1.1.1 настоящего пункта при условии проведения в установленном порядке сертификации таких товаров;

1.1.2-1. для товаров, безопасность которых подтверждается свидетельством о государственной регистрации,

выданным по единой форме, установленной Комиссией таможенного союза (Евразийской экономической комиссией), его наличие подтверждается одним из следующих способов:

оригиналом свидетельства о государственной регистрации;

копией свидетельства о государственной регистрации, заверенной выдавшим его органом или получателем указанного документа;

выпиской из Реестра свидетельств о государственной регистрации на товары, подлежащие санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю) на таможенной границе и таможенной территории таможенного союза (далее - Реестр свидетельств о государственной регистрации), с указанием реквизитов документа, подтверждающего безопасность продукции (товаров), наименований продукции (товаров), изготовителя, получателя и органа, выдавшего свидетельство о государственной регистрации;

электронной формой свидетельства о государственной регистрации, заверенной электронной цифровой подписью;

сведениями электронной базы данных Реестра свидетельств о государственной регистрации на специализированном поисковом сервере сайта таможенного союза в сети Интернет;

указанием в документах, подтверждающих приобретение (поступление) товаров, и (или) иной сопроводительной документации номера и даты выдачи свидетельства о государственной регистрации (при наличии сведений в Реестре свидетельств о государственной регистрации или национальных реестрах свидетельств о государственной регистрации органов государств - членов Таможенного союза, ответственных за ведение этих реестров (далее - национальные реестры Сторон);

наличием на товаре и (или) его потребительской таре номера и даты выдачи свидетельства о государственной регистрации (при наличии сведений в Реестре свидетельств о государственной регистрации или национальных реестрах Сторон).

1.1.3. для товаров, включенных в раздел II Единого перечня товаров, подлежащих санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю) на таможенной границе и таможенной территории Таможенного союза, утвержденного Решением Комиссии Таможенного союза от 28 мая 2010 г. N 299 "О применении санитарных мер в Таможенном союзе" (далее - раздел II Единого перечня товаров), на которые имеется удостоверение о государственной гигиенической регистрации, его наличие может подтверждаться одним из следующих способов:

подлинником удостоверения о государственной гигиенической регистрации;

копией удостоверения о государственной гигиенической регистрации, оформленной на защищенном бланке строгой отчетности;

указанием в сопроводительных документах, подтверждающих приобретение (поступление) товаров, и (или) удостоверениях качества и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов, и (или) технических паспортах, и (или) инструкциях по эксплуатации, и (или) иной сопроводительной документации на партию продукции или прилагаемой к каждой единице товара по каждому наименованию товара регистрационного номера удостоверения о государственной гигиенической регистрации и срока его действия, а также наименования, адреса и телефона юридического лица или индивидуального предпринимателя - держателя удостоверения или оформленной в установленном порядке копии;

наличием на товаре и (или) его потребительской таре маркировки номером его государственной гигиенической регистрации с указанием в документах, подтверждающих приобретение (поступление) товаров, и (или) удостоверениях качества и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов, и (или) технических паспортах, и (или) инструкциях по эксплуатации, и (или) иной сопроводительной документации на партию продукции или прилагаемой к каждой единице товара по каждому наименованию регистрационного номера удостоверения о государственной гигиенической регистрации и срока его действия;

1.1.4. для товаров, подлежащих государственной санитарно-гигиенической экспертизе, наличие санитарно-гигиенического заключения подтверждается одним из следующих способов:

подлинником санитарно-гигиенического заключения;

копией санитарно-гигиенического заключения, заверенной печатью органа, его выдавшего;

указанием в сопроводительных документах, подтверждающих приобретение (поступление) товаров, и (или) удостоверениях качества и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов, и (или) технических паспортах, и (или) инструкциях по эксплуатации, и (или) иной сопроводительной документации на партию продукции или прилагаемой к каждой единице товара по каждому наименованию товара регистрационного номера санитарно-гигиенического заключения и срока его действия, а также наименования, адреса и телефона юридического лица или индивидуального предпринимателя - держателя санитарно-гигиенического заключения или оформленной в установленном порядке копии;

наличием на товаре и (или) его потребительской таре маркировки номером санитарно-гигиенического заключения с указанием в документах, подтверждающих приобретение (поступление) товаров, и (или) удостоверениях качества и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов, и (или) технических паспортах, и (или) инструкциях по эксплуатации, и (или) иной сопроводительной документации на партию продукции или прилагаемой к каждой единице товара по каждому наименованию регистрационного номера санитарно-гигиенического заключения и срока его

действия;

1.1.5. для товаров, относящихся к продовольственному сырью и пищевым продуктам, наличие удостоверения качества и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов подтверждается одним из следующих способов:

подлинником удостоверения качества и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов, выданного производителем;

копией удостоверения качества и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов, заверенной печатью юридического лица или индивидуальным предпринимателем, являющимся поставщиками товаров;

указанием в сопроводительных документах, подтверждающих приобретение (поступление) товаров, и (или) иной сопроводительной документации на партию продукции или прилагаемой к каждой единице товара по каждому наименованию товара регистрационного номера, даты выдачи удостоверения, адреса и телефона юридического лица или индивидуального предпринимателя - держателя удостоверения.

Требования данного подпункта не распространяются на продовольственное сырье и пищевые продукты, подтверждение качества и безопасности которых производителем осуществляется другими способами, установленными техническими нормативными правовыми актами.

Качество и безопасность каждой партии продовольственного сырья и пищевых продуктов иностранного производства, не подлежащих обязательному подтверждению соответствия и государственной регистрации, дополнительно подтверждаются подлинником документа импортера о качестве и безопасности или копией такого документа, заверенной печатью и подписью ответственного работника юридического лица или индивидуальным предпринимателем, являющимся поставщиками товаров, или указанием в сопроводительных документах, подтверждающих приобретение (поступление) товаров, и (или) иной сопроводительной документации на партию продукции или прилагаемой к каждой единице товара по каждому наименованию товара регистрационного номера, даты выдачи документа импортера о качестве и безопасности, адреса и телефона юридического лица или индивидуального предпринимателя - держателя такого документа, оформленной в установленном порядке копии.

При продаже готовых пищевых продуктов, содержащих на потребительской таре (упаковке), выполненной изготовителем в технологическом процессе производства, предусмотренные техническими нормативными правовыми актами Республики Беларусь сведения о качестве и безопасности, наличие удостоверений качества и безопасности пищевых продуктов субъектам торговли, субъектам общественного питания (кроме изготовителей) не требуется;

1.1.6. для товаров, подлежащих ветеринарному контролю (надзору), наличие ветеринарных документов

подтверждается одним из следующих способов:

подлинниками ветеринарных документов;

копиями ветеринарных документов, заверенными в установленном порядке уполномоченными органами в области ветеринарии в месте назначения товаров, подлежащих ветеринарному контролю (надзору), в случае дробления партии товаров;

наличие документов о качестве и безопасности товаров при их продаже в розничных торговых объектах, объектах общественного питания, на торговых местах, принадлежащих субъекту торговли, субъекту общественного питания, может подтверждаться одним из следующих способов:

копиями документов о качестве и безопасности товаров, заверенными подписью уполномоченного работника и печатью субъекта торговли, субъекта общественного питания, если субъектом торговли, субъектом общественного питания является юридическое лицо, или подписью индивидуального предпринимателя и печатью при ее наличии, если субъектом торговли, субъектом общественного питания является индивидуальный предприниматель;

указанием в сопроводительных документах, подтверждающих поступление товаров в розничный торговый объект, объект общественного питания, на торговое место, принадлежащие субъекту торговли, субъекту общественного питания, регистрационного номера сертификата соответствия или декларации о соответствии в Едином реестре выданных сертификатов соответствия и зарегистрированных деклараций о соответствии, даты регистрации и прекращения действия (срока действия) этих документов с предоставлением возможности потребителю по его просьбе удостовериться в наличии информации об этих документах в Едином реестре выданных сертификатов соответствия и зарегистрированных деклараций о соответствии.

1.4. наличие документов о качестве и безопасности товаров при их продаже в розничных торговых объектах, объектах общественного питания, на торговых местах, принадлежащих субъекту торговли, субъекту общественного питания, может подтверждаться одним из следующих способов:

копиями документов о качестве и безопасности товаров, заверенными подписью уполномоченного работника и печатью субъекта торговли, субъекта общественного питания, если субъектом торговли, субъектом общественного питания является юридическое лицо, или подписью индивидуального предпринимателя и печатью при ее наличии, если субъектом торговли, субъектом общественного питания является индивидуальный предприниматель;

указанием в сопроводительных документах, подтверждающих поступление товаров в розничный торговый объект, объект общественного питания, на торговое место, принадлежащие субъекту торговли, субъекту общественного питания, регистрационного номера сертификата соответствия или декларации о соответствии в Едином реестре

выданных сертификатов соответствия и зарегистрированных деклараций о соответствии, даты регистрации и прекращения действия (срока действия) этих документов с предоставлением возможности потребителю по его просьбе удостовериться в наличии информации об этих документах в Едином реестре выданных сертификатов соответствия и зарегистрированных деклараций о соответствии.

Для товаров, подлежащих ветеринарному контролю (надзору), наличие ветеринарных документов подтверждается одним из способов, указанных в подпункте 1.1.6 настоящего пункта;

1.5. в объектах общественного питания вместо документов, указанных в подпунктах 1.1.1 - 1.1.6 настоящего пункта, может применяться товарный чек, выданный в магазине при приобретении за наличный расчет товаров. Наименование товара, его количество, дата приобретения должны быть указаны в товарном чеке, выданном в установленном порядке;

1.6. субъекты торговли, субъекты общественного питания подтверждают качество и безопасность товаров, на которые распространяются технические регламенты Таможенного союза, при их реализации в розничных торговых объектах и на торговых местах одним из следующих способов:

подлинниками сертификатов соответствия или деклараций о соответствии или их копиями, заверенными поставщиками товаров субъектам торговли, субъектам общественного питания либо субъектами торговли, субъектами общественного питания, выпускающими товары в обращение в Республике Беларусь;

указанием в сопроводительных документах, подтверждающих приобретение (поступление) товаров, регистрационных номеров сертификатов соответствия или деклараций о соответствии в Едином реестре выданных сертификатов соответствия и зарегистрированных деклараций о соответствии, дат регистрации и прекращения действия (сроков действия) этих документов с предоставлением возможности потребителю по его просьбе удостовериться в наличии информации об этих документах в Едином реестре выданных сертификатов соответствия и зарегистрированных деклараций о соответствии;

подлинниками сертификатов соответствия или деклараций о соответствии единой формы Таможенного союза или их копиями на товары, включенные в Единый перечень продукции, подлежащей обязательной оценке (подтверждению) соответствия в рамках Таможенного союза с выдачей единых документов, в течение периода, определенного решением о принятии технического регламента Таможенного союза;

Для товаров, указанных в абзаце первом части первой настоящего подпункта и подлежащих ветеринарному контролю (надзору), наличие ветеринарных документов подтверждается одним из способов, указанных в подпункте 1.1.6 настоящего пункта, в случаях и порядке, установленных законодательством Республики Беларусь и международно-правовыми актами, составляющими право Евразийского экономического союза;

10. Понятия о дате изготовления пищевой продукции:

Согласно ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки» –

дата изготовления пищевой продукции – дата окончания технологического процесса производства пищевой продукции. Например, датой изготовления для весовых и штучных неупакованных хлебов является время выемки из печи (согласно СТБ 639-95 «Хлеба белорусские. Общие технические условия»).

Общие требования к указанию в маркировке даты изготовления пищевой продукции:

1. Указание в маркировке пищевой продукции даты ее изготовления в зависимости от срока ее годности осуществляется с использованием следующих слов:

- 1) «дата изготовления» с указанием часа, числа, месяца при сроке годности до 72 часов;
- 2) «дата изготовления» с указанием числа, месяца, года при сроке годности от 72 часов до трех месяцев;
- 3) «дата изготовления» с указанием месяца, года или числа, месяца, года при сроке годности три месяца и более;
- 4) «год изготовления» – для сахара.

2. После слов «дата изготовления» указывается дата изготовления пищевой продукции или место нанесения этой даты на потребительскую упаковку.

3. Слова «дата изготовления» в маркировке пищевой продукции могут быть заменены словами «дата производства» или аналогичными по смыслу словами.

4. В технических регламентах Таможенного союза на отдельные виды пищевой продукции вместо слов «дата изготовления» могут быть установлены иные понятия, определяющие дату окончания технологического процесса производства отдельных видов пищевой продукции, например дата розлива напитков, дата сортировки яиц, год урожая сельскохозяйственных культур, год сбора дикорастущих фруктов, орехов, продукции пчеловодства.

Дополнительные требования к указанию даты изготовления пищевой продукции, не противоречащие требованиям настоящего технического регламента Таможенного союза, могут быть установлены в технических регламентах Таможенного союза на отдельные виды пищевой продукции.

11. Понятия о сроках годности и сроках хранения пищевой продукции:

ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» –

срок годности пищевой продукции - период времени, в течение которого пищевая продукция должна полностью соответствовать предъявляемым к ней требованиям безопасности, установленным настоящим техническим регламентом

и (или) техническими регламентами Таможенного союза на отдельные виды пищевой продукции, а также сохранять свои потребительские свойства, заявленные в маркировке, и по истечении которого пищевая продукция не пригодна для использования по назначению;

Согласно СанПиН № 119 –

срок годности - период времени, по истечении которого продовольственное сырье и пищевые продукты считаются непригодными для использования по назначению;

срок хранения - период времени, в течение которого продовольственное сырье и пищевые продукты при соблюдении установленных условий хранения сохраняют все свои свойства, указанные в НД.

Согласно ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки» –

Общие требования к указанию в маркировке срока годности пищевой продукции:

1. Указание в маркировке пищевой продукции срока ее годности осуществляется с использованием следующих слов:

1) «годен до» с указанием часа, числа, месяца при сроке ее годности до 72 часов;

2) «годен до» с указанием числа, месяца, года при сроке ее годности от 72 часов до трех месяцев;

3) «годен до конца» с указанием месяца, года или «годен до» с указанием числа, месяца, года при сроке ее годности не менее трех месяцев.

2. В целях указания срока годности пищевой продукции может использоваться слово «годен» с указанием количества суток, месяцев или лет либо при сроке годности до 72 часов слово «годен» с указанием количества часов.

3. После слов «годен до», «годен», «годен до конца» указывается или срок годности пищевой продукции, или место нанесения этого срока на упаковку.

4. Маркировка пищевой продукции, в отношении которой изготовителем устанавливается неограниченный срок годности, должна дополняться надписью «Срок годности не ограничен при соблюдении условий хранения».

5. Слова «годен до», «годен», «годен до конца» в маркировке пищевой продукции могут быть заменены словами «срок годности», «употребить до» или аналогичными по смыслу словами.

6. Дополнительные требования к указанию срока годности пищевой продукции, не противоречащие требованиям настоящего технического регламента Таможенного союза, могут быть установлены в технических регламентах Таможенного союза на отдельные виды пищевой продукции.

Согласно Общих санитарно-эпидемиологических требований –

12. Обязательные медицинские осмотры, гигиеническое обучение. Требования к личной гигиене работников организаций:

Согласно Общих санитарно-эпидемиологических требований –

Лица, участвующие в обращении пищевой продукции, обязаны иметь медицинскую справку о состоянии здоровья с отметкой о прохождении гигиенического обучения.

Согласно Инструкции о порядке проведения обязательных медицинских осмотров работающих, утвержденной постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 28.04.2010 № 47:

Медосмотры проводятся при выполнении работ:

связанных с воздействием вредных и (или) опасных факторов производственной среды, показателей тяжести и напряженности трудового процесса, при работе с которыми обязательны предварительные, периодические и внеочередные медосмотры, согласно приложению 1 к настоящей Инструкции;

для которых обязательны предварительные, периодические и внеочередные медосмотры, согласно приложению 2 к настоящей Инструкции;

для которых обязательны предварительные, периодические и внеочередные медосмотры с целью предотвращения инфекционных и паразитарных заболеваний, согласно приложению 3 к настоящей Инструкции.

Работниками организаций, осуществляющих торговлю пищевой продукцией, периодические медосмотры с целью предотвращения инфекционных и паразитарных заболеваний проводятся в соответствии с приложением 3 к настоящей инструкции 1 раз в год:

N п/п	Характер проводимых работ	Врачи-специалисты	Диагностические исследования	Медицинские противопоказания (код по международной классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, десятого пересмотра)
1	2	3	4	5
1	Работы в организациях пищевой промышленности, на молочно-товарных фермах, промышленных пасаках, на молочных кухнях и раздаточных пунктах, на базах и складах продовольственных	Врач-терапевт, врач-дерматовенеролог	Рентгенофлюорографическое обследование, бактериологическое исследование выделений (кал) на наличие	Тиф и паратиф(А01), другие сальмонеллезные инфекции (А02), шигеллез (А03) и другие бактериальные кишечные инфекции (А04), гименолепидоз

	<p>товаров, где имеется контакт с пищевыми продуктами в процессе их производства, хранения, реализации, в том числе работы по санитарной обработке и ремонту инвентаря, оборудования, а также работы, где имеется контакт с пищевыми продуктами при транспортировке на всех видах транспорта</p>		<p>энтеропатогенных кишечных бактерий, в том числе возбудителей брюшного тифа и паратифов, серологическое обследование на брюшной тиф (при поступлении на работу и внеочередных медосмотрах по инициативе организации здравоохранения), копроовоскопическое и копроцистоскопическое исследования, перианальный соскоб</p>	<p>(B71.0), энтеробиоз (B80), амебиаз (A06), лямблиоз (A07.1), криптоспоридиоз (A07.2), инфекции кожи и подкожной жировой клетчатки, обусловленные стрептококком и стафилококком (B95), активные формы туберкулеза органов дыхания с наличием или отсутствием бактериовыделения, внелегочные формы туберкулеза с наличием свищей, бактериурии, туберкулезной волчанки лица и рук (A15 - A19)</p>
2	<p>Работы в организациях общественного питания, торговли, в буфетах, пищеблоках, где имеется контакт с пищевыми продуктами в процессе их производства, хранения, реализации</p>	<p>Врач-терапевт, врач-дерматовенеролог</p>	<p>Рентгенофлюорографическое обследование, бактериологическое исследование выделений (кал) на наличие энтеропатогенных кишечных бактерий, в том числе возбудителей брюшного тифа и паратифов, серологическое обследование на брюшной тиф (при поступлении на работу и далее при внеочередных медосмотрах по инициативе организации здравоохранения), копроовоскопическое и копроцистоскопическое исследования,</p>	<p>Тиф и паратиф (A01), другие сальмонеллезные инфекции (A02), шигеллез (A03) и другие бактериальные кишечные инфекции (A04), гименолепидоз (B71.0), энтеробиоз (B80), амебиаз (A06), лямблиоз (A07.1), криптоспоридиоз (A07.2), инфекции кожи и подкожной жировой клетчатки, обусловленные стрептококком и стафилококком (B95), активные формы туберкулеза органов дыхания с наличием или отсутствием бактериовыделения, внелегочные формы туберкулеза с наличием свищей, бактериурии, туберкулезной волчанки лица и рук (A15 - A19)</p>

			періанальний соскоб	
--	--	--	---------------------	--

Постановлением заместителя главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 15.08.2003 № 90 «Об организации и проведении гигиенического обучения и аттестации должностных лиц и работников» установлены периодичность и порядок проведения гигиенического обучения и аттестации работников, деятельность которых связана с производством, хранением, транспортировкой и реализацией пищевой продукции.

Согласно ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» –

Работники, занятые на работах, которые связаны с хранением, перевозкой (транспортированием) и реализацией пищевой продукции и при выполнении которых осуществляются непосредственные контакты работников с продовольственным (пищевым) сырьем и (или) пищевой продукцией, проходят обязательные предварительные при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры в соответствии с законодательством государства - члена Таможенного союза.

Больные инфекционными заболеваниями, лица с подозрением на такие заболевания, лица, контактировавшие с больными инфекционными заболеваниями, лица, являющиеся носителями возбудителей инфекционных заболеваний, не допускаются к работам, связанным с хранением, перевозкой (транспортированием) и реализацией пищевой продукции

Согласно СанНиП № 132 –

Работники организации проходят обязательные медицинские осмотры в порядке, определяемом законодательством Республики Беларусь.

Лица, не прошедшие в установленном законодательством Республики Беларусь порядке медицинский осмотр, к работе в организации не допускаются.

Все вновь поступающие в организацию работники должны пройти гигиеническое обучение и воспитание в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь.

Работники организации, непосредственно участвующие в процессе обращения пищевой продукции, должны иметь медицинскую справку о состоянии здоровья, выданную в соответствии с законодательством Республики Беларусь.

При появлении признаков желудочно-кишечных заболеваний, повышении температуры, нагноении и симптомах других заболеваний работники организации должны немедленно сообщить об этом администрации организации и обратиться в здравпункт (комнату медицинского осмотра) организации или в организацию здравоохранения для

получения медицинской помощи. Работники организации обязаны сообщать обо всех случаях заболеваний кишечными инфекциями в его семье.

Работники организации, непосредственно участвующие в процессе обращения пищевой продукции, перед началом работы должны:

- надеть чистую санитарную одежду;
- подобрать волосы под косынку или колпак;
- двукратно тщательно вымыть руки теплой водой с мылом.

После каждого перерыва в работе работники организации, непосредственно участвующие в процессе обращения пищевой продукции, должны проводить обработку кожи рук антисептиком.

Во избежание попадания посторонних предметов в пищевую продукцию запрещается: вносить и хранить в производственных и вспомогательных помещениях организации мелкие стеклянные и металлические предметы; застегивать санитарную одежду булавками, иглами и хранить в карманах санитарной одежды предметы личного обихода (зеркала, расчески, кольца, значки, сигареты, спички и другие).

Запрещается входить в производственные помещения организации без санитарной одежды или в специальной одежде для работы на улице.

Каждый работник организации, непосредственно участвующий в процессе обращения пищевой продукции, должен быть обеспечен комплектами сменной санитарной одежды. Санитарная одежда на работнике организации должна быть чистой. Замена санитарной одежды производится ежесменно и по мере загрязнения.

Стирка и дезинфекция санитарной одежды должна производиться в организации централизованно. Запрещается производить стирку санитарной одежды в домашних условиях.

Совместное хранение санитарной одежды, спецодежды и личной одежды работников организации не допускается.

Слесари, электромонтеры и другие работники организации, занятые ремонтными работами в производственных помещениях организации, должны: соблюдать правила личной гигиены; работать в производственных помещениях организации в санитарной одежде; принимать меры по предупреждению попадания посторонних предметов в пищевую продукцию.

При выходе работников организации из производственных помещений на территорию организации и посещения бытовых помещений организации (туалетов, организаций общественного питания, здравпункта и других) санитарную одежду необходимо снимать. Запрещается надевать на санитарную одежду личную верхнюю одежду.

Особенно тщательно работники организации должны следить за чистотой рук. Ногти на руках должны быть коротко острижены и не покрыты лаком.

Мыть руки следует:

перед началом работы;

после каждого перерыва в работе;

при переходе от одной операции к другой;

после соприкосновения с загрязненными предметами;

после посещения туалета дважды: в тамбуре после посещения туалета до надевания санитарной одежды и на рабочем месте – непосредственно перед тем, как приступить к работе.

Запрещается курить в производственных, вспомогательных и бытовых помещениях организации, кроме мест, специально предназначенных для этой цели.

Согласно специфических санитарно-эпидемиологических требований –

На объектах по производству, реализации, хранению, транспортированию пищевой продукции ежедневно перед началом смены уполномоченные работники должны проводить осмотры открытых поверхностей тела работников, непосредственно участвующих в процессе производства продукции и реализации на наличие гнойничковых заболеваний. При появлении признаков желудочно-кишечных заболеваний, повышении температуры тела и других симптомах заболеваний работники объекта должны немедленно сообщить об этом администрации и обратиться в организацию здравоохранения для получения медицинской помощи.

Санитарно-бытовые помещения устраиваются по типу санитарного пропускника.

Работники должны быть обеспечены специальной (санитарной) одеждой и обувью и использовать их в процессе работы. Запрещается входить в производственные помещения объекта без специальной (санитарной) одежды.

Санитарная одежда на работнике объекта должна быть чистой. Замена санитарной одежды производится ежесменно и по мере загрязнения. Запрещается надевать на санитарную одежду верхнюю и домашнюю одежду.

Должно быть обеспечено раздельное хранение личной и специальной (санитарной) одежды и обуви. Хранение верхней и домашней одежды, личных вещей с санитарной одеждой запрещается. В санитарно-бытовых помещениях должны быть созданы условия для сбора и хранения грязной санитарной одежды.

Стирка санитарной одежды должна производиться на объекте централизованно.

Администрация объекта обязана обеспечить контроль за соблюдением требований личной гигиены работниками объекта перед началом и в течение их работы.

Работники объекта, непосредственно участвующие в процессе производства и реализации пищевой продукции, перед началом работы должны:

снять ювелирные украшения, часы;

подобрать волосы под косынку или колпак;

надеть чистую санитарную одежду;

вымыть руки теплой водой с жидким мылом и обработать средствами дезинфекции, разрешенными к применению на территории Республики Беларусь. Ногти на руках должны быть коротко острижены и не покрыты лаком.

Мыть руки необходимо:

после каждого перерыва в работе;

при переходе от одной операции к другой;

после соприкосновения с загрязненными предметами;

после посещения туалета дважды: в тамбуре после посещения туалета до надевания санитарной одежды и на рабочем месте – непосредственно перед тем, как приступить к работе.

13. Дезинфекционные, дезинсекционные и дератизационные мероприятия на объектах

Согласно Закона Республики Беларусь "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" от 07.01.2012

№ 340-3 –

дезинфекционные, дезинсекционные и дератизационные мероприятия - мероприятия, направленные на уничтожение или сокращение численности возбудителей и переносчиков инфекционных заболеваний.

Согласно СанНиП № 24 –

дезинфекционные мероприятия – мероприятия по снижению или уничтожению возбудителей инфекционных заболеваний на абиотических объектах внешней среды;

дезинсекционные мероприятия – мероприятия, направленные на уничтожение или сокращение численности синантропных насекомых;

дератизационные мероприятия – мероприятия, направленные на уничтожение или сокращение численности синантропных грызунов.

Согласно Общих санитарно-эпидемиологических требований –

Дезинсекционные и дератизационные мероприятия на объектах должны проводиться с использованием препаратов, разрешенных к применению. При проведении дезинсекционных и дератизационных мероприятий на объекте, в котором осуществляется обращение пищевой продукции, должна быть исключена возможность контакта дезинсекционных и дератизационных препаратов с пищевой продукцией, оборудованием, тарой, упаковочным материалом.

Уборочный инвентарь, моющие средства и средства дезинфекции необходимо хранить в специально выделенном помещении (месте), оборудованном полками и (или) стеллажами. Уборочный инвентарь для туалетов должен иметь маркировку, соответствующую его назначению, и храниться отдельно от другого уборочного инвентаря. После окончания уборки весь уборочный инвентарь должен промываться водой с добавлением моющих средств и обрабатываться средствами дезинфекции, разрешенными к применению в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь, в соответствии с инструкциями по их применению, просушиваться и храниться в чистом виде

На объектах должны проводиться следующие профилактические мероприятия по борьбе с мухами: тщательная уборка помещений; сбор пищевых отходов в специальные промаркированные емкости с крышками и полимерными мешками-вкладышами; своевременное удаление пищевых отходов из производственных помещений; закрытие сетками открывающихся окон и дверных проемов; использование для истребления мух электроловушек. В целях предупреждения появления тараканов необходимо заделывать щели в перегородках, стенах, шкафах, не допускать скопление крошек, остатков пищи на столах. При обнаружении тараканов необходимо провести дезинсекционные мероприятия с использованием препаратов, разрешенных к применению.

Дератизация - комплекс мероприятий, направленных на уничтожение или снижение численности грызунов, имеющих эпидемиологическое и санитарно-гигиеническое значение.

Для защиты от проникновения грызунов щели в полу, отверстия в потолке вокруг технических вводов заделываются кирпичом, цементом или листовым железом, вентиляционные отверстия и каналы должны быть закрыты металлическими сетками, а люки оборудованы плотными крышками. При проведении дезинсекционных и

дератизационных мероприятий на объекте, в котором осуществляется обращение пищевой продукции, должна быть исключена возможность контакта дезинсекционных и дератизационных препаратов с пищевой продукцией, оборудованием, тарой, упаковочным материалом

14. Производственный контроль за соблюдением требований санитарно-эпидемиологического законодательства:

Согласно Закона Республики Беларусь "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" от 07.01.2012 № 340-3 –

производственный контроль - контроль за соблюдением требований законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения, направленный на сохранение жизни и здоровья населения, среды обитания человека при обращении продукции, выполнении работ и оказании услуг, обеспечиваемый организациями и физическими лицами, в том числе индивидуальными предпринимателями.

Согласно СанНиП № 32 –

Целью производственного контроля является обеспечение безопасности и (или) безвредности для жизни и здоровья населения Республики Беларусь и среды обитания человека объектов производственного контроля, в том числе путем:

предотвращения опасностей в продовольственном сырье и (или) пищевых продуктах, компонентах, материалах и изделиях, контактирующих с ними, включая возможное перекрестное загрязнение продовольственного сырья и (или) пищевых продуктов;

снижения вероятности внесения опасностей в пищевые продукты через продовольственное сырье, компоненты, материалы и изделия, контактирующие с продовольственным сырьем и (или) пищевыми продуктами, окружающую и производственную среду;

снижения вероятности внесения опасностей в окружающую и производственную среду через продовольственное сырье, компоненты, материалы и изделия, контактирующие с продовольственным сырьем и (или) пищевыми продуктами, используемые при производстве продовольственного сырья и (или) пищевых продуктов.

Производственный контроль включает:

реализацию мероприятий, предусмотренных в программе производственного контроля;

осуществление (организацию) лабораторных (технологических) обследований, исследований, испытаний, измерений и лабораторного контроля объектов производственного контроля, указанных в пункте 9 настоящих Санитарных норм и правил;

организацию и проведение обязательных медицинских осмотров, профилактических прививок, профессиональной подготовки, аттестации, мероприятий по гигиеническому обучению и воспитанию работающих;

контроль за наличием документов, подтверждающих безопасность продовольственного сырья и (или) пищевых продуктов, компонентов, материалов и изделий, контактирующих с продовольственным сырьем и (или) пищевыми продуктами, технологий производства, хранения, транспортировки, реализации, в случаях, предусмотренных законодательством Республики Беларусь;

своевременное информирование в установленном законодательством Республики Беларусь порядке местных исполнительных и распорядительных органов, органов и учреждений, осуществляющих государственный санитарный надзор, населения Республики Беларусь об аварийных ситуациях, нарушениях технологических процессов и (или) иных обстоятельствах, создающих угрозу санитарно-эпидемиологическому благополучию населения.

Лабораторные (технологические) обследования, исследования, испытания, измерения и лабораторный контроль осуществляются в отношении:

факторов среды обитания человека на границе санитарно-защитной зоны организации;

рабочих мест;

продовольственного сырья, полуфабрикатов, пищевых продуктов, компонентов, материалов и изделий, контактирующих с продовольственным сырьем и (или) пищевыми продуктами;

технологий производства, реализации, хранения и транспортировки продовольственного сырья и (или) пищевых продуктов;

процессов санитарной обработки оборудования, помещений, тары и производственного инвентаря на этапах производства продовольственного сырья и (или) пищевых продуктов.

Субъекты производственного контроля представляют по требованию органов и учреждений, осуществляющих государственный санитарный надзор, информацию о результатах проводимого в установленном настоящими Санитарными нормами и правилами порядке производственного контроля.

Программа производственного контроля разрабатывается и внедряется субъектами производственного контроля до начала периода осуществления ими соответствующей деятельности и действует в течение всего этого периода.

Программа производственного контроля в части показателей безопасности и безвредности для жизни и здоровья населения должна основываться на анализе рисков и определении критических контрольных точек. (анализ риска - оценка информации об опасностях и условиях, ведущих к возникновению опасностей, с целью определения их значимости для безопасности продовольственного сырья и (или) пищевых продуктов и обоснование мероприятий по управлению выявленными опасностями и условиями, ведущими к возникновению опасностей)

Программа производственного контроля составляется в произвольной письменной форме, утверждается субъектом производственного контроля (для физических лиц - руководителем субъекта производственного контроля) и должна включать:

санитарные нормы и правила, гигиенические нормативы, технические нормативные правовые акты в области технического нормирования и стандартизации, технологическую документацию, методы и методики контроля факторов среды обитания человека, а также правовые акты и иные акты, необходимость соблюдения которых в Республике Беларусь установлена международными документами в соответствии с осуществляемой субъектом производственного контроля деятельностью;

планы размещения производственных, вспомогательных и бытовых помещений, зданий, сооружений;

схемы установки технологического оборудования;

планы наружных и внутренних сетей холодного и горячего хозяйственно-питьевого водоснабжения, технического водоснабжения, отопления, вентиляции и канализации (исполнительные схемы);

перечень поставщиков продовольственного сырья, компонентов, материалов и изделий, контактирующих с продовольственным сырьем и пищевыми продуктами, упаковочных и вспомогательных материалов;

описания производственных процессов с указанием обязательных к ним требований;

маршруты движения продовольственного сырья, полуфабрикатов, готовой продукции, материалов и изделий, контактирующих с ними, отходов производства, работников по помещениям и по территории, являющимся объектами производственного контроля;

перечень химических, физических и биологических факторов в продовольственном сырье и (или) пищевых продуктах, компонентах, материалах и изделиях, контактирующих с ними и при их обращении, перечень этапов производства (критических контрольных точек) и объектов производственного контроля, среды обитания человека, в отношении которых необходимо проведение лабораторных (технологических) обследований, исследований, испытаний, измерений и лабораторного контроля с указанием точек, в которых осуществляется отбор проб (проводятся

лабораторные (технологические) и (или) инструментальные обследования, исследования, испытания, измерения и лабораторный контроль);

периодичность отбора проб и проведения лабораторных (технологических) обследований, исследований, испытаний, измерений и лабораторного контроля;

перечень возможных аварийных ситуаций, связанных с остановкой производства, нарушениями технологических процессов, иных создающих угрозу санитарно-эпидемиологическому благополучию населения ситуаций, при возникновении которых осуществляется в установленном законодательством Республики Беларусь порядке информирование местных исполнительных и распорядительных органов, органов и учреждений, осуществляющих государственный санитарный надзор, населения Республики Беларусь;

список профессий (должностей) работников, подлежащих обязательным медицинским осмотрам, гигиеническому обучению;

перечень должностных лиц (работников), на которых в установленном порядке возложены функции по осуществлению производственного контроля и ответственность за его выполнение, разработку и реализацию мер, направленных на устранение выявленных нарушений;

инструкции по санитарной обработке помещений, оборудования, тары и инвентаря, а также технологические инструкции для проведения отдельных операций и технологических этапов;

перечень мероприятий (процедур), проведение которых необходимо для обеспечения безопасного (безвредного) производства, реализации, хранения, транспортировки продовольственного сырья и (или) пищевых продуктов и осуществления эффективного контроля за соблюдением законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения Республики Беларусь, выполнением санитарно-противоэпидемических мероприятий. Перечень и содержание указанных мероприятий определяются с учетом:

степени потенциальной опасности для жизни и здоровья населения Республики Беларусь деятельности, осуществляемой на объекте производственного контроля;

объемов выпускаемых продовольственного сырья и (или) пищевых продуктов, их ассортимента;

возможных негативных последствий несоблюдения требований санитарных норм и правил, гигиенических нормативов, технологических инструкций и нормативных документов на выпускаемое продовольственное сырье и (или) пищевые продукты.

Перечень химических, физических и биологических факторов в продовольственном сырье и (или) пищевых продуктах, компонентах, материалах и изделиях, контактирующих с ними, должен включать потенциально опасные

химические вещества, в том числе выделяющиеся из материалов, контактирующих с пищевыми продуктами, и биологические объекты (микроорганизмы и их токсины, паразиты, простейшие), возможные посторонние примеси, в случае применения – пищевые добавки, ароматизаторы и технологические вспомогательные средства, биологически активные компоненты, согласно требованиям к безопасности и безвредности пищевой продукции для человека, установленным законодательством Республики Беларусь в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения, а также требованиям правовых актов, необходимость соблюдения которых в Республике Беларусь установлена международными документами.

Перечень этапов производства и (или) технологических процессов (критических контрольных точек) и объектов производственного контроля определяется исходя из производственных процессов изготовления продовольственного сырья и пищевой продукции с учетом предотвращения и снижения вероятности внесения опасностей в пищевые продукты, продовольственное сырье, компоненты, материалы и изделия, контактирующие с продовольственным сырьем и (или) пищевыми продуктами, окружающую и производственную среду, включая возможное перекрестное загрязнение продовольственного сырья и (или) пищевых продуктов и требованиям к условиям обращения пищевой продукции, установленным законодательством Республики Беларусь в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения, а также требованиям правовых актов, необходимость соблюдения которых в Республике Беларусь установлена международными документами.»

Необходимые корректировки в программу производственного контроля вносятся при изменении вида деятельности субъекта производственного контроля, технологии производства продовольственного сырья и (или) пищевых продуктов, законодательства Республики Беларусь в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения и в других случаях, способных оказать влияние на безопасность и безвредность для жизни и здоровья населения Республики Беларусь продовольственного сырья и (или) пищевых продуктов.

Согласно специфических санитарно-эпидемиологических требований –

На объекте должен осуществляться производственный контроль, в том числе лабораторный, за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий в процессе производства, реализации, хранения, транспортирования продукции (товаров), с учетом определения критических контрольных точек. Субъекты предпринимательской и

иной хозяйственной (экономической) деятельности, несут ответственность за своевременность, полноту и достоверность его осуществления.

На объекте должен осуществляться производственный контроль, в том числе лабораторный, за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий в процессе производства, реализации, хранения, транспортирования продукции (товаров), с учетом определения критических контрольных точек. Субъекты предпринимательской и иной хозяйственной (экономической) деятельности, несут ответственность за своевременность, полноту и достоверность его осуществления.

Согласно ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» –

При осуществлении процессов производства (изготовления) пищевой продукции, связанных с требованиями безопасности такой продукции, изготовитель должен разработать, внедрить и поддерживать процедуры, основанные на принципах ХАССП (в английской транскрипции HACCP - Hazard Analysis and Critical Control Points), изложенные ниже:

Для обеспечения безопасности пищевой продукции в процессе ее производства (изготовления) должны разрабатываться, внедряться и поддерживаться следующие процедуры:

- 1) выбор необходимых для обеспечения безопасности пищевой продукции технологических процессов производства (изготовления) пищевой продукции;
- 2) выбор последовательности и поточности технологических операций производства (изготовления) пищевой продукции с целью исключения загрязнения продовольственного (пищевого) сырья и пищевой продукции;
- 3) определение контролируемых этапов технологических операций и пищевой продукции на этапах ее производства (изготовления) в программах производственного контроля;
- 4) проведение контроля за продовольственным (пищевым) сырьем, технологическими средствами, упаковочными материалами, изделиями, используемыми при производстве (изготовлении) пищевой продукции, а также за пищевой продукцией средствами, обеспечивающими необходимые достоверность и полноту контроля;
- 5) проведение контроля за функционированием технологического оборудования в порядке, обеспечивающем производство (изготовление) пищевой продукции, соответствующей требованиям настоящего технического регламента и (или) технических регламентов Таможенного союза на отдельные виды пищевой продукции;
- 6) обеспечение документирования информации о контролируемых этапах технологических операций и результатов контроля пищевой продукции;

- 7) соблюдение условий хранения и перевозки (транспортирования) пищевой продукции;
- 8) содержание производственных помещений, технологического оборудования и инвентаря, используемых в процессе производства (изготовления) пищевой продукции, в состоянии, исключающем загрязнение пищевой продукции;
- 9) выбор способов и обеспечение соблюдения работниками правил личной гигиены в целях обеспечения безопасности пищевой продукции;
- 10) выбор обеспечивающих безопасность пищевой продукции способов, установление периодичности и проведение уборки, мойки, дезинфекции, дезинсекции и дератизации производственных помещений, технологического оборудования и инвентаря, используемых в процессе производства (изготовления) пищевой продукции;
- 11) ведение и хранение документации на бумажных и (или) электронных носителях, подтверждающей соответствие произведенной пищевой продукции требованиям, установленным настоящим техническим регламентом и (или) техническими регламентами Таможенного союза на отдельные виды пищевой продукции;
- 12) прослеживаемость пищевой продукции.

15. Здоровый образ жизни. Принципы здорового образа жизни, пути формирования. Понятие о рациональном питании.

Основные принципы здорового образа жизни

Здоровье – это “состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”.

Простые правила здорового образа жизни

Соблюдая простые правила, мы можем избежать серьезных проблем со здоровьем, различных заболеваний даже таких, как онкологические, и просто продлить себе жизнь.

1. Занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 мин в день. А если у вас и на это нет времени, то совершайте пешие прогулки. Едете домой на автобусе, выйдите на остановку раньше. Ездите на машине, тогда поднимайтесь на свой этаж без лифта. Старайтесь больше двигаться.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Готовьте пищу на растительном масле, уменьшите потребление животного жира.

3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. Минимум алкоголя. Согласно многочисленным исследованиям, алкоголь приостанавливает работу лейкоцитов, определяющих и уничтожающих инфекционные клетки и сами вирусы. Помните, что алкоголь и здоровый образ жизни несовместимы
6. При приготовлении пищи используйте низкие температурные режимы и готовьте короткое время. Это позволит сохранить в пище полезные витамины.
7. Пробиотики! Полезно употреблять продукты, повышающие количество полезных бактерий в организме. Они называются пробиотическими, в их список входит репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы.
8. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
9. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются. Хотя, говорят, восстанавливаются, но очень – очень медленно. Так что находите везде положительные моменты.
10. Мойте руки! Когда вы моете руки, делайте это дважды. Когда ученые из Колумбийского университета занимались изучением данной проблемы у добровольцев, то обнаружили, что однократная мойка рук не имеет практически никакого эффекта, даже если люди использовали антибактериальное мыло. Поэтому мойте руки дважды подряд, если хотите отогнать простуду.
11. Закаливайте свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.
12. И конечно не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.
13. Почаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.
14. Не нервничайте! Длительный стресс наносит мощнейший удар по иммунитету. Повышая уровень негативных гормонов, он подавляет выделение гормонов, помогающих сохранить здоровье. Научившись бороться со стрессом, вы остановите поток лишних гормонов, которые как раз и делают вас толстой, раздражительной и забывчивой.
15. Веселитесь! Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга.

16. Творите добро. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

17. Спите. Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Дело в том, что во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы

18. Посещайте сауну. Раз в неделю побывайте в сауне. Горячий воздух, вдыхаемый человеком, уничтожает вирус простуды.

19. Дары природы! Природными средствами, укрепляющими иммунитет, являются: эхинацея, женьшень и лимонник. Принимать травяные отвары стоит как с лечебной целью, так и для профилактики

Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни. Наш девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха! Стресс — основной враг иммунитета, гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании.

Принципы здорового питания

Здоровое питание— это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

Рекомендации по здоровому питанию

Существуют более или менее универсальные советы, разрабатываемые здравоохранительными организациями.

Ограничивайте получение энергии из жиров: 2/3 жиров должны быть ненасыщенными, жидкими жирами. При употреблении молока и молочных продуктов следует отдавать предпочтение продуктам с пониженной жирностью.

- к увеличению доли фруктов, овощей, цельных зёрен, бобовых и орехов в ежедневном рационе. Именно из этой пищи следует получать Стремитесь 50-60 % всей энергии.
- Примерно треть хлеба, круп, муки в рационе должны составлять продукты, обогащённые микронутриентами.
- Ограничивайте употребление простых углеводов (сахара, мёда, сладких газированных напитков)— не более 30-40 г в сутки.
- Ограничивайте употребление поваренной соли и употребляйте только йодированную соль.

- Старайтесь обеспечивать организм витаминами в физиологических количествах, в том числе антиоксидантами (витамины А, С,Е), фолиевой кислотой. В случае, если ваш рацион не включает достаточное количество витаминов из пищи, можно периодически принимать поливитамины и дополнительно витамин D.

Сбалансированный рацион – основа правильного питания

Как правило, **правильный сбалансированный рацион питания** составляют с учетом следующих рекомендаций:

Полезные для здоровья зерновые – это гречневая, рисовая, пшенная, пшеничная каши или макароны из твердых сортов пшеницы, отваренные на воде. Средняя порция – 200 граммов в отварном виде. 1-3 раза в неделю блюда из них можно заменять картофелем, приготовленным с минимумом масел и жиров. Одну порцию зерновых в сутки можно заменить 30-40 г хлеба. Предпочтительно, если вы будете употреблять зерновой или отрубной хлеб, также полезен бородинский. Белые булочки следует рассматривать как лакомство, а не как основу рациона питания.

Источники белка – любое мясо, рыба, творог, яйца, сыр. Если даже вы не худеете, старайтесь, чтобы на две трети нежирных мясных и прочих белковых продуктов приходилась одна треть жирных. Это важно для поддержания здоровья ваших кровеносных сосудов.

Фрукты следует есть обязательно, лучше в первой половине дня. Даже если поначалу ваш организм «не принимает» их, со временем вы обязательно научитесь подбирать те фрукты, которые будут приносить вам пользу. Постарайтесь начать с замены десерта фруктами, и вам обязательно удастся «подружиться» с ними.

С овощами важно другое правило – помните, что один и тот же салат с майонезом и, например, оливковым маслом – два разных блюда, контролируйте употребление жиров, постарайтесь перейти на растительные масла.

Правильный рацион питания для всех

Каждый день начинать со стакана чистой воды, что позволит нормализовать механизм метаболизма и запустить функционирование не только ЖКТ, но и всего организма. В сутки рекомендуется выпивать не менее 1,5 литров чистой воды.

На завтрак очень полезно есть каши, обед должен быть максимально сытным и разнообразным. Ужин необходимо сделать максимально легким.

Важно! Последний прием пищи стоит перенести за 1,5-2 часа до сна. Это позволит встретить следующий день бодрыми, свежими и отдохнувшими.

Следует составить сбалансированное меню. Однако жестких ограничений ставить не рекомендуется, хотя и усердствовать в употреблении конфет тоже не стоит. В правильном рационе должно быть достаточно белков, жиров и углеводов. Обязательно нужно есть фрукты и овощи.

Кроме того, нужно сделать перекусы полезными. Оптимальными аналогами сладостей и фастфуда окажутся: цукаты, мед, орешки, сухофрукты.

Вне зависимости от времени суток от копченостей, жареных и жирных лакомств стоит отказаться. Более полезными для фигуры и здоровья окажутся тушеные, запеченные и вареные блюда.

Другое важное правило правильного питания – соблюдение режима дня. Интервал между приемами пищи не должен быть более 3 часов: 7.00 – завтрак, 10.00 – перекус, 13.00 – обед, 16.00 – перекус, 19.00 – ужин, 21.00 – стакан кефира. В противном случае избежать переедания практически невозможно. Ведущие диетологи рекомендуют есть в одно время. Это позволит приучить желудок принимать пищу в определенный период, что в свою очередь существенно улучшает метаболизм.

Если придерживаться этих принципов хотя бы одну неделю, можно ощутить, что самочувствие становится лучше с каждым днем.