

**ХООЛ ХҮНСЭЭР ДАМЖИХ ӨВЧНӨӨС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ ЗӨВЛӨМЖ**

Хоол хүнсээр дамжих өвчин, хоолны хордлогот халдвар гарахад нөлөөлөх гол хүчин зүйл бол хоол хүнсийг тээвэрлэх, бэлтгэх, болгох, хадгалах, хэрэглэх үеийн эрүүл ахуй, ариун цэврийн шаардлага алдагдах явдал юм.

Бактерыг өсч үржихэд таатай хэм, чийг, орчин /pH/, атмосфер, хоол хүнс хэрэгтэй байдаг бөгөөд хүнсний бүтээгдэхүүний буруу хадгалалт, тээвэрлэлт түүнчлэн боловсруулалтын явцад эрүүл ахуй технологийн горим алдагдах, хувь хүний бууруутай үйл ажиллагаа зэргээс хамаарч чанар байдлаа алдах, орчны нөлөөлөл үйлчлэх, нян үржих нөхцөл үүсдэг.

Ийнхүү эрсдэлд өртсөн хүнсний бүтээгдэхүүн, хоол, хүнс хэрэглэснээр үүсэх өвчлөлийг **хоолны хордлого** гэнэ.

Бактер өсч үржих таатай орчин болдог хоол хүнсийг **аюултай хоол** гэнэ. Үүнд:

1. Болсон хоол
2. Түргэн муудах хүнс

**АНХААРАХ ЗҮЙЛС БОЛОН ЗӨВЛӨМЖ**

* Задалсан хүнсний бүтээгдэхүний он, сар, өдрийг бичиж хадгалах
* Бэлэн болсон хоолыг дахин халааж идэхгүй байх
* Эмнэлэгээс өгч буй хоол тасалгааны хэмд 3 цагаас илүү байсан тохиолдолд хэрэглэж болохгүй
* Жимсний шүүс болон ундааг задалснаас хойш 3 хоногийн дотор хэрэглэх
* Эргэлтээр ирсэн хүнсний бүтээгдэхүүний сав баглаа боодлын бүрэн бүтэн байдлыг сайтар шалгах
* Хагас боловсруулсан хүнсний бүтээгдэхүүн болон хүнсний түүхий эдийг худалдаж авахдаа хадгалах хугацаа, шинжилгээний бичиг зэргийн сайтар шалгах
* Үнэр өөртөө шингээх хүнсний бүтээгдэхүүнийг тагтай саванд хөргөгчинд хадгалах /Жишээ нь: сүү, тараг, цөцгийн тос/

|  |  |
| --- | --- |
| **Түргэн муудах хүнс** | **Илрэх шинж тэмдэг** |
| * Өндөг
* Мах махан бүтээгдэхүүн
* Хагас боловсруулсан бүтээгдэхүүн
* Нөөшилсөн хүнс
* Жигнэмэг, түргэн хоол
 | * Гар хөл, мөчдөөр өвдөх
* Ядрах
* Өтгөн цусны судал залхагтай гарах
* Суулгах
* Халуурах
* Дотор муухайрах
* Гэдэс базлах
 |

**ҮДА Хоолзүйч Б.Хишигдэлгэр**