

## **О рекомендациях как правильно выбрать хлебобулочные изделия** Для граждан (потребителей)

Хлеб содержит много полезных веществ, которые необходимы организму. В России хлеб традиционно считается основным продуктом питания и потребляется круглый год.

Хлебобулочные изделия чаще всего приобретаются ежедневно. За счет потребления хлеба человек почти наполовину удовлетворяет потребность организма в углеводах, на треть – в белках растительного происхождения, а хлеб из пшеничной обойной или ржаной муки практически полностью удовлетворяет потребность организма в пищевых волокнах и витаминах группы В.

Пищевая ценность хлеба определяется его калорийностью, усвояемостью и содержанием витаминов, минеральных веществ и аминокислот. Содержание витаминов в хлебе зависит от их содержания в муке. Зерно пшеницы и ржи, а значит и мука, лишены витаминов А, С и D. Чем беднее мука отрубями и частичками зародыша зерна, тем меньше в ней витаминов группы В и токоферолов.

Регулярный прием хлеба с пищей имеет и физиологический смысл, что положительно воздействует на работу пищеварительного тракта.

Качество хлеба также зависит от рецептуры, выполнения технологического регламента и условий хранения. Увеличение влажности, повышение кислотности и понижение пористости ухудшают не только органолептические показатели хлеба, но также его перевариваемость и степень усвояемости полезных веществ.

Хлеб, как правило, не служит средой для развития и размножения микроорганизмов, способных вызывать пищевые отравления. Вместе с тем существуют несколько форм микробиологической порчи хлеба: плесневение, картофельная болезнь, поражение пигментообразующими бактериями.

Покупая хлебобулочные изделия обратите внимание на правила выбора хлеба:

- приобретайте хлебобулочные изделия только в стационарных организациях торговли, где созданы условия для реализации и хранения данной продукции;
- внимательно читайте этикетку на упаковке - обязательно должна быть указана информация о местонахождении и наименовании изготовителя, дате изготовления, сроке годности, условиях хранения, а также о составе пищевой продукции;
- отдавайте предпочтение хлебобулочным изделиям, обогащённым витаминами, минеральными веществами, микронутриентами, в состав которых входят ржаная мука, отруби, мука грубого помола;
- не стесняйтесь потребовать сопроводительные документы на хлебобулочные изделия, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность;
- не покупайте изделия с нарушением целостности упаковки или в загрязненной таре.

Надеемся, что наши рекомендации помогут Вам при выборе хлебобулочных изделий!

### **Для сведения юридических лиц, индивидуальных предпринимателей и граждан**

#### **Рекомендации по соблюдению режима самоизоляции контактному с больным COVID-19.**

Как известно, коронавирусная инфекция передается воздушно-капельным и контактным путями. Для того чтобы COVID-19 не распространялся дальше, гражданам, у которых был контакт с больными, необходимо соблюдать режим самоизоляции у себя дома в течение 14 дней. Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы.

Соблюдение режима самоизоляции подразумевает следующее:

- не выходить из дома весь период карантина, даже для того что бы купить продукты или выбросить мусор;
- по возможности находится в отдельной комнате;
- пользоваться отдельной посудой, индивидуальными средствами гигиены, бельем и полотенцами;

- приобретать продукты и необходимые товары домашнего обихода дистанционно онлайн или с помощью волонтеров;
- исключить контакты с членами своей семьи или другими лицами;
- использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки);
- мыть руки водой с мылом или обрабатывать кожными антисептиками - перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа, после посещения туалета;
- регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств;
- со своими друзьями и родственниками общаться с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин (14 дней).

Контактный имеет право покидать место изоляции в следующих случаях:

- при возникновении ЧС техногенного или природного характера (при вызове сотрудников спецслужб, обязательно указывать свой статус «контактный с COVID-19»),
- в случае возникновения угрозы жизни или здоровью контактного лица (соматические заболевания и др.) (при вызове сотрудников медицинской службы, обязательно указывать свой статус «контактный с COVID-19»).

При появлении первых симптомов COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику по месту жительства либо вызвать врача на дом.

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно оформить дистанционно.

За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. Если за весь период самоизоляции у контактного лица не проявились симптомы заболевания, карантин заканчивается по истечении 14 дней соблюдения режима самоизоляции, и человек допускается к труду или к учебе без проведения лабораторного исследований биоматериала на COVID-19.

Несоблюдение режима самоизоляции гражданами влечет административную ответственность, предусмотренную частями 2, 3 статьи 6.3 Кодекса об административных правонарушениях РФ. Размер санкций по ч.2 ст.6.3 на граждан составляет от 15 тыс. руб. до 40 тыс. руб., в случае действий, повлекших причинение вреда здоровью человека - от 150 тыс. руб. до 300 тыс. руб.