|  |  |
| --- | --- |
| **Федеральная служба**  **по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека**  **Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Нижегородской области**  **Территориальный отдел**  **в городском округе Семеновский, Варнавинском, Воскресенском, Краснобаковском районах**  606650 г. Семенов, Нижегородская обл.  ул. 9-го января, д.16-а  Телефон: (83162) 5 21 07  Факс: (83162) 5 21 07  E\_mail: [fy240@mts-nn.ru](mailto:fy240@mts-nn.ru)  от 06.02.2020. № | ***В Администрации***  ***Варнавинского, Воскресенского,***  ***Краснобаковского муниципальных районов*** |

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Нижегородской области в городском округе Семеновский, Варнавинском, Воскресенском, Краснобаковском районах направляет Вам информацию для размещения на информационном ресурсе.

Приложение:

1. Управление Роспотребнадзора направило предложение о временном приостановлении работы учреждений дополнительного образования Нижнего Новгорода с 5 февраля, а также секций и кружков в муниципальных учреждениях;
2. Управление Роспотребнадзора рекомендует нижегородцам соблюдать меры профилактики гриппа и ОРВИ;
3. На территории Нижегородской области превышен эпидемический порог по заболеваемости гриппом и ОРВИ;
4. Памятка: Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции;
5. ВНИМАНИЮ ПОТРЕБИТЕЛЯ: О вреде фастфуда;
6. ВНИМАНИЮ ПОТРЕБИТЕЛЯ: Отравились в ресторане, что делать?

Начальник территориального отдела Е.Ю. Вайгульт

Таланова Алёна Анатольевна

8(83162) 5-42-28

**1. Управление Роспотребнадзора направило предложение о временном приостановлении работы учреждений дополнительного образования Нижнего Новгорода с 5 февраля, а также секций и кружков в муниципальных учреждениях - Управление Роспотребнадзора**

На 5 неделе 2020 года (27.01.2020-2.02.2020) на территории Нижнего Новгорода отмечается превышение недельных эпидемических порогов по заболеваемости гриппом и ОРВИ на 27%.

Среди заболевших 64% составляют дети до 14 лет. Отмечен высокий темп прироста заболеваемости гриппом и ОРВИ по совокупному населению на 32,62%, в том числе в возрастной группе 3-6 лет – на 22,83%, в возрастной группе 7-14 лет – на 63,71%.

Отмечается увеличение доли вирусов гриппа в пейзаже циркулирующих респираторных вирусов. Всего с декабря 2019 года выделено 212 вирусов гриппа. По данным результатов  лабораторных  исследований заболевших преимущественно циркулируют вирусы высокопатогенного гриппа А (Н1N1)09.

Для сохранения здоровья населения и с целью минимизации распространения респираторных инфекций в регионе и профилактики групповой заболеваемости гриппом Управлением Роспотребнадзора даны предложения о введении в образовательных организациях следующих ограничительных мероприятий:

1. Приостановить в г. Нижнем Новгороде с 05.02.2020 года до особого распоряжения деятельность учреждений дополнительного образования для детей до 17 лет, а также работу школьных секций, подготовительных курсов и кружков, за исключением индивидуальных занятий.

2. Отменить в г. Нижнем Новгороде с 05.02.2020 года до особого распоряжения кабинетную систему обучения и объединенные уроки, массовые спортивные, культурные и развлекательные мероприятия, проводимые в закрытых помещениях, в том числе выездные, за исключением мероприятий федерального значения (по согласованию).

3. Отменить на территории Нижегородской области с 05.02.2020 года до особого распоряжения спортивные и культурно-массовые мероприятия с участием организованных групп детей, за исключением мероприятий федерального значения (по согласованию).

В настоящее время для сохранения здоровья населения Управлением Роспотребнадзора по Нижегородской области используются ограничительные меры: **в медицинских организациях области с 27 января**введены ограничительные мероприятия: усилены режимы дезинфекции, организованы отдельные входы для инфекционных больных, ведется постоянный мониторинг наличия противовирусных препаратов и медицинских масок в аптеках и лечебных учреждениях.

В образовательных учреждениях усилен контроль за  условиями  соблюдения личной гигиены детьми, соблюдением режима проветривания, правил проведения влажных уборок с дезинфицирующими средствами.

Управление Роспотребнадзора продолжает использовать эффективную ограничительную меру – приостановление учебного и воспитательного процесса на срок не менее 7 дней при одновременном отсутствии в классе, группе, дошкольном и общеобразовательном учреждении 20% детей и более, заболевших ОРВИ и гриппом.

**2.Управление Роспотребнадзора рекомендует нижегородцам соблюдать меры профилактики гриппа и ОРВИ**

**Для сохранения здоровья населения Управление Роспотребнадзора по Нижегородской области** напоминает о необходимости профилактики по предупреждению заболеваний ОРВИ и гриппом:

·        после посещения массовых мероприятий, после улицы и общественного транспорта тщательно мойте руки с мылом;

·        прикрывайте рот и нос салфеткой/платком при кашле, чихании;

·        употребляйте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон):

·        пользуйтесь маской в местах скопления людей;

·        избегайте тесного контакта с людьми, которые имеют признаки гриппа, ОРВИ;

·        чаще проводите влажные уборки помещений и проветривание;

·        при наличии симптомов заболевания – оставайтесь дома и обратитесь к врачу.

Управление Роспотребнадзора **призывает родителей не отправлять детей с признаками респираторных инфекций в организованные детские коллективы (школы, детсады и пр.)**

Управление Роспотребнадзора напоминает нижегородцам основные правила ношения медицинской маски. Любой человек, находящийся в пределах одного метра с чихающим и кашляющим больным, рискует заразиться гриппом. Защититься от вируса поможет маска, но только при ее правильном использовании и в сочетании с другими мерами профилактики.

*- Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей (в общественном транспорте, в поликлинике, в магазине, кинотеатре  и т.д.), а также при уходе за больным.* **Совершенно нецелесообразно носить ее на открытом воздухе***. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.*

*- Маски могут быть одноразовыми или могут применяться многократно в течение определенного времени. В зависимости от конструкции их меняют каждые 2, 4, 6 часов.*

*- Маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров.*

*- Старайтесь не касаться маски. Если это произошло, тщательно вымойте руки с мылом или протрите гигиеническими влажным салфетками. Если вы ухаживаете за больным гриппом, после окончания контакта с ним маску следует немедленно снять и тщательно вымыть руки*

*- Использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.*

**3.На территории Нижегородской области превышен эпидемический порог по заболеваемости гриппом и ОРВИ**

На 5 неделе 2020 года (27.01.2020-2.02.2020) на территории Нижегородской области (на 17 %) и Нижнего Новгорода (на 27%) отмечается превышение недельных эпидемических порогов по заболеваемости гриппом. При этом доля вирусов гриппа в пейзаже циркулирующих респираторных вирусов увеличивается, а респираторных вирусов не гриппозной этиологии (вирусов парагриппа, аденовирусов, РС-вирусов и других) снижается. С декабря 2019 года - 212 находок вируса гриппа, выделяется преимущественно вирус гриппа А.

При подготовке к предстоящему эпидемическому подъему заболеваемости гриппом и ОРВИ было привито против гриппа более 46% населения Нижегородской области.

В настоящее время для сохранения здоровья населения Управлением Роспотребнадзора по Нижегородской области используются ограничительные меры: с 27 января введены ограничительные мероприятия в медицинских учреждениях области, в образовательных учреждениях усилен контроль за  условиями  соблюдения личной гигиены детьми, соблюдением режима проветривания, правил проведения влажных уборок с дезинфицирующими средствами.

Управление Роспотребнадзора продолжает использовать эффективную ограничительную меру – приостановление учебного и воспитательного процесса на срок не менее 7 дней при одновременном отсутствии в классе, группе, дошкольном и общеобразовательном учреждении 20% детей и более, заболевших ОРВИ и гриппом.  На 3 февраля в 6,7% образовательных учреждений региона (школы и детские сады) полностью или частично приостановлен учебный и воспитательный процесс.

**Управление Роспотребнадзора рекомендует нижегородцам соблюдать меры профилактики гриппа и ОРВИ**

**Для сохранения здоровья населения Управление Роспотребнадзора по Нижегородской области** напоминает о необходимости профилактики по предупреждению заболеваний ОРВИ и гриппом:

·        после посещения массовых мероприятий, после улицы и общественного транспорта тщательно мойте руки с мылом;

·        прикрывайте рот и нос салфеткой/платком при кашле, чихании;

·        употребляйте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон):

·        пользуйтесь маской в местах скопления людей;

·        избегайте тесного контакта с людьми, которые имеют признаки гриппа, ОРВИ;

·        чаще проводите влажные уборки помещений и проветривание;

·        при наличии симптомов заболевания – оставайтесь дома и обратитесь к врачу.

Управление Роспотребнадзора **призывает родителей не отправлять детей с признаками респираторных инфекций в организованные детские коллективы (школы, детсады и пр.)**

Управление Роспотребнадзора напоминает нижегородцам основные правила ношения медицинской маски. Любой человек, находящийся в пределах одного метра с чихающим и кашляющим больным, рискует заразиться гриппом. Защититься от вируса поможет маска, но только при ее правильном использовании и в сочетании с другими мерами профилактики.

*- Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей (в общественном транспорте, в поликлинике, в магазине, кинотеатре  и т.д.), а также при уходе за больным.* **Совершенно нецелесообразно носить ее на открытом воздухе***. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.*

*- Маски могут быть одноразовыми или могут применяться многократно в течение определенного времени. В зависимости от конструкции их меняют каждые 2, 4, 6 часов.*

*- Маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров.*

*- Старайтесь не касаться маски. Если это произошло, тщательно вымойте руки с мылом или протрите гигиеническими влажным салфетками. Если вы ухаживаете за больным гриппом, после окончания контакта с ним маску следует немедленно снять и тщательно вымыть руки*

*- Использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.*

4.Памятка: **Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции**

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

  Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;

- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;

- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;

- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:  
- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;  
- не используйте вторично одноразовую маску;

- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.  
  При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.  
  
ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.  
Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/   
 КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.  
 Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.  
 Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).  
 Ухаживать за больным должен только один член семьи.

**5.ВНИМАНИЮ ПОТРЕБИТЕЛЯ: О вреде фастфуда**

Хороший способ минимизировать употребление трансжиров - ограничить потребление переработанных пищевых продуктов и жареных блюд из ресторанов быстрого питания.

**Что такое транс-жиры и вредны ли они?**

Наверняка, вы много слышали о трансжирах. Известно, что эти жиры вредны для здоровья, но почему?

Хотя потребление трансжиров в последние годы сократилось, поскольку, во-первых, возросла осведомленность людей об их вредных свойствах, и, во-вторых, регулирующие органы в различных странах ограничили их использование, однако трансжиры по-прежнему остаются довольно серьезной проблемой для общественного здравоохранения.

В Российской Федерации применение трансжиров при производстве пищевой продукции ограничено, а при производстве пищевой продукции для детского питания использование трансжиров запрещено полностью.

**Что такое транс-жиры?**

Транс-жиры (или трансизомеры жирных кислот), являются разновидностью ненасыщенных жиров. Трансжиры в природе встречаются в мясе и молочных продуктах, полученных от жвачных животных (коровы, овцы, козы). В этих продуктах трансжиры образуются естественным путем, в процессе нормального пищеварения в рубце, в результате жизнедеятельности бактерий. В среднем в натуральных молочных продуктах содержится 2-6% трансжиров, в мясе жвачных животных – 3-9%, в курином мясе и свинине всего 0–2%. Однако не стоит беспокоиться и отказываться от употребления натуральных молочных и мясных продуктов, поскольку умеренное потребление таких трансжиров не оказывает вредного влияния на здоровье. Самым известным трансизомером жирных кислот природного происхождения является конъюгированная линолевая кислота (CLA), которая содержится в молочном жире, и считается полезной.

Искусственно созданные трансжиры, также известные как промышленные трансжиры или частично гидрогенизированные жиры, опасны для здоровья.   
Эти жиры образуются при дезодорации и гидрогенизации растительных масел.

**Вредят ли трансжиры сердцу?**

Многие обсервационные и клинические исследования связывают употребление трансжиров с повышением риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Потребление трансжиров вместо других жиров или углеводов приводит к значительному повышению уровня липопротеинов низкой плотности («плохой» холестерин) без увеличения количества липопротеинов высокой плотности («хороший» холестерин), в то время как большинство других жиров имеют тенденцию увеличивать как уровни ЛПНП, так и ЛПВП. Трансжиры могут повреждать эндотелий - внутреннюю оболочку кровеносных сосудов. В нескольких исследованиях при применении диеты с высоким содержанием трансжиров наблюдалось повышение уровней маркеров эндотелиальной дисфункции и снижение уровня ЛПВП.

**Влияют ли трансжиры на чувствительность к инсулину и диабет?**

Связь между трансжирами и повышением риска развития диабета не совсем ясна. Одно из исследований, в котором участвовало более 80 000 женщин, показало, что у тех, кто потреблял траснжиры, риск развития диабета был на 40% выше. Тем не менее, два аналогичных исследования не обнаружили никакой связи между потреблением трансжиров и повышением риска развития диабета. Несколько контролируемых исследований, в которых изучались связь трансжиров и факторы риска диабета, такие как резистентность к инсулину и уровень сахара в крови, показывают противоречивые результаты. Однако исследования на животных показывают, что большое количество трансжиров приводит к развитию резистентности к инсулину и развитию диабета 2 типа.

**Трансжиры и воспалительный процесс в организме**

Считается, что воспалительный процесс может является основной причиной развития различных хронических заболеваний, таких как болезни сердца, метаболический синдром, диабет и артрит.

Ряд исследований демонстрируют, что трансжиры увеличивают маркеры воспаления при замене других питательных веществ в рационе.   
В обсервационных исследованиях выявлена связь употребления трансжиров связаны с повышением маркеров воспаления, особенно у людей, имеющих лишний вес или ожирение.

**Трансжиры повышают риск развития рака?**

В одном исследовании было показано, что потребление трансжиров до менопаузы может привести к повышению риска развития рака молочной железы после менопаузы, однако эта связь не слишком выраженная и требует проведения дополнительных исследований.

**Трансжиры в нашем рационе**

Частично гидрогенизированные растительные масла являются крупнейшим источником трансжиров в нашем рационе. Они дешевы в производстве и имеют длительный срок хранения. Чаще всего они находятся в переработанных пищевых продуктах. Надо иметь в виду, что продукты, содержащие менее 0,5 г трансжиров на порцию, маркируются как содержащие 0 г трансжиров. Трансжиры могут содержаться в заменителях сливочного масла (таких, как кулинарный жир), гидрогенизированных растительных маслах, фритюре, маргаринах, некоторых сортах попкорна для микроволновок, фаст-фуде (жареные блюда быстрого приготовления, такие как жареная курица, рыба, гамбургеры, картофель фри и т.д.), хлебобулочных изделиях (таких как кексы, пирожные, пончики), заменителях молока и сливок для кофе, картофельных и кукурузных чипсах, замороженных готовых блюдах (таких как пицца, пироги, мясные рулеты), глазури и т.д.

**Как уменьшить потребление трансжиров?**

Полностью избежать употребления трансжиров практически невозможно, поскольку незначительное их количество содержится в натуральных мясных и молочных продуктах, которые являются важными составляющими сбалансированного здорового рациона. Чтобы уменьшить потребление трансжиров необходимо читать этикетки на продуктах и обращать особое внимание на ингредиенты, входящие в состав продукта. Так, если на маркировке пищевой продукции вы видите «частично гидрогенизированные масла» - это трансжиры.

С 1 января 2018 года в Российской Федерации уровень содержания трансизомеров жирных кислот в маргаринах, спредах, кулинарных, хлебопекарных, кондитерских жирах и другой продукции, содержащей трансжиры, не может превышать 2 %, а информация о количестве трансжиров в продукции должна быть в обязательном порядке отражена на потребительской упаковке.

Здоровая диета, богатая фруктами, овощами, цельнозерновыми продуктами, полезными жирами и постным белком - ваш лучший выбор.

**6.ВНИМАНИЮ ПОТРЕБИТЕЛЯ: Отравились в ресторане, что делать?**

К сожалению, бывают ситуации, когда в результате халатного отношения владельцев и работников ресторана (использование некачественных продуктов при изготовлении блюд, отсутствие достаточного количества разделочного инвентаря, нарушение санитарных требований при мытье посуды, недостаточное количество столовой посуды и т.д.) причиняется вред здоровью посетителей. Чаще всего это отравления и инфекционные заболевания.

Наиболее опасны с точки зрения возникновения инфекции: многокомпонентные салаты (в первую очередь с майонезом и сметаной), пирожные и торты с кремом, шаурма, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень.

Бактерии и вирусы могут находиться и на поверхности плохо промытых фруктов и овощей. С едой могут передаваться возбудители сальмонеллезов, кампилобактериозов, иерсиниозов, дизентерии, норовирусной и ротавирусной инфекций, вирусного гепатита А.

В соответствии со ст. 7, З**акона РФ «О защите прав потребителей» от 07.02.1992 N 2300-1**услуга должна быть безопасна для жизни и здоровья потребителя.

**Как поступить, если после ужина в ресторане Вы почувствовали недомогание, или у вас появились симптомы отравления? 1. Срочно обратитесь к врачу. Это необходимо, как для оказания Вам квалифицированной помощи, так и в целях сбора доказательств. Дело в том, что в этой неприятной ситуации Вам надо доказать, что вред здоровью был причинен именно в результате ужина в ресторане. В связи с этим Вам необходимо получить медицинское заключение. Крайне желательно, чтобы в нем была отражена причинно-следственная связь между ужином в ресторане и отравлением.**

2.Обязательно сохраняйте чек из ресторана, либо, если чек не сохранился, но Вы оплачивали счет карточкой, выписку по банковскому счету. Еще необходимо найти нескольких свидетелей, которые смогут подтвердить Ваши доводы.

3. Следующий шаг напишите претензию владельцу ресторана (индивидуальному предпринимателю или руководителю юридического лица). К претензии приложите копию чека и медицинского заключения.

В претензии Вы можете заявить требования:

- о возврате стоимости ужина,

- о компенсации стоимости лечения,

- в случае длительного больничного, компенсацию утраченного заработка.

Образцы претензий Вы можете найти, перейдя по ссылке <http://zpp.rospotrebnadzor.ru/handbook/torg/forms>

**Претензию надо направлять заказным письмом с уведомлением о вручении.**

**Если в добровольном порядке уладить ситуацию не удалось, следует обратиться с исковым заявлением в суд. В суде, помимо названных выше требований, Вы вправе потребовать компенсации морального вреда, а также «потребительского штрафа» (при удовлетворении судом требований потребителя, установленных законом, суд взыскивает с изготовителя (исполнителя, продавца, уполномоченной организации или уполномоченного индивидуального предпринимателя, импортера) за несоблюдение в добровольном порядке удовлетворения требований потребителя штраф в размере 50% от суммы, присужденной судом в пользу потребителя.)**

**Кроме заявления в суд, Вы также вправе обратиться с жалобой в Роспотребнадзор. Ваша жалоба будет рассмотрена и при выявлении нарушений санитарного законодательства, и в области защиты прав потребителей. Виновные лица будут привлечены к ответственности.**