

5 КЛЮЧЕВЫХ ПРАВИЛ

ПРОФИЛАКТИКИ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ

- Обязательно мойте руки после туалета
- Обязательно мойте руки перед приготовлением пищи
- Тщательно мойте все поверхности и кухонные принадлежности
- Боритесь с грызунами и насекомыми

Почему?

Многие из микроорганизмов, встречающиеся в почве, воде и организме животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные тряпки, и особенно через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевание.

ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ ОТ ГОТОВОГО

- Храните сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от других пищевых продуктов
- Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными ножами и разделочными досками
- Храните продукты в закрытой посуде, отдельно сырые и готовые

Почему?

В сырых продуктах, мясе, птице и морских продуктах, могут быть опасные микроорганизмы, которые попадают во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ И ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ

- Тщательно прожаривайте и проваривайте продукты
- Разогревая супы, доводите их до кипения
- Готовность мяса или птицы определяйте по цвету соков (они должны быть прозрачными, а не розовыми)

Почему?

При тщательной тепловой обработке (не ниже 70°C) погибают практически все опасные микроорганизмы. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание — мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и целые тушки птицы.

ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

- Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более 2-х часов
- Убирайте все приготовленные и скоропортящиеся блюда в холодильник
- Не храните пищу долго, даже в холодильнике

Почему?

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5°C или выше 60°C процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы могут размножаться и при температуре ниже 5°C.

ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ, КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- Выбирайте свежие продукты, без признаков порчи
- Мойте фрукты и овощи чистой проточной водой
- Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности
- Для питья используйте только кипяченую или бутилированную воду

Почему?

Сырые продукты могут содержать опасные микроорганизмы. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины. Тщательно отобранные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Нас окружает великое множество микробов, среди них – возбудители различных острых кишечных инфекций (ОКИ).

БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ И РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ НАМ ПОМОГУТ ЭТИ НЕХИТРЫЕ ПРАВИЛА:



Они становятся опасными, когда попадают в организм с грязными руками, зараженной пищей или водой.



Передача инфекции возможна от больного человека или бактерионосителя – при несоблюдении элементарных правил личной гигиены.



ПРАВИЛО №1



Тщательно моем руки, обязательно с 2-кратным намыливанием:

- по возвращении домой
- перед едой
- перед приготовлением пищи
- после посещения туалета
- после выполнения уборки, грязной работы
- после занятий с домашними животными вытираем руки насухо индивидуальным полотенцем!

ПРАВИЛО №3



Хорошо обрабатываем и обдаем кипятком овощи и фрукты

ПРАВИЛО №4



Поддерживаем чистоту и порядок в жилище и во дворе

ПРАВИЛО №2



Пьем только кипяченую воду

ПРАВИЛО №5



В летний период боремся с мухами – переносчиками заразы

ПОМНИТЕ! ГИГИЕНА – ВАШ НАДЕЖНЫЙ ЗАЩИТНИК!

