

## **Памятка по профилактике кишечных инфекций и пищевых отравлений.**

«Золотые» правила предотвращения кишечных инфекций и пищевых отравлений:

**1. Выбирайте безопасные пищевые продукты.** Многие продукты, такие как фрукты и овощи, потребляют в сыром виде, в то время как другие рискованно есть без предварительной обработки. Например, всегда покупайте пастеризованное, а не сырое молоко. Во время покупки продуктов имейте в виду, что цель их последующей обработки — сделать пищу безопасной и продлить срок ее хранения. Продукты (фрукты, овощи, зелень), которые потребляются сырыми, требуют тщательной мойки.

**2. Тщательно готовьте пищу.** Многие сырые продукты, главным образом, птица, мясо и сырое молоко, часто бывают обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются, но помните, что температура во всех частях пищевого продукта должна достигнуть не менее 70° С. Если мясо цыпленка все еще сырое у кости, то поместите его снова в духовку до достижения полной готовности. Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой.

**3. Ешьте свежеприготовленную пищу.** Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микробы в ней начинают размножаться. Чем дольше она остается в таком состоянии, тем больше риск получить пищевое отравление. Чтобы себя обезопасить, ешьте пищу сразу после приготовления.

**4. Правильно храните пищевые продукты.** Если Вы приготовили пищу впрок или хотите после употребления сохранить оставшуюся ее часть, имейте в виду, что она должна храниться либо горячей (около или выше 60° С), либо холодной (около или ниже 10° С). Это исключительно важное правило, особенно если Вы намерены хранить пищу более 4-5 часов. Пищу для детей лучше вообще не подвергать хранению. Общая ошибка, приводящая к бесчисленным случаям пищевых отравлений, — хранение в холодильнике большого количества теплой пищи. Эта пища в перегруженном холодильнике не может быстро полностью остыть. Когда в середине пищевого продукта слишком долго сохраняется тепло (температура свыше 10° С), микробы выживают и быстро размножаются до опасного для здоровья человека уровня.

**5. Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу.** Это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище в процессе хранения (правильное хранение угнетает рост микробов, но не уничтожает их). Еще раз, перед едой, тщательно прогрейте пищу (температура в ее толще должна быть не менее 70° С).

**6. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.** Правильно приготовленная пища может быть загрязнена при соприкосновении с сырыми продуктами. Такое перекрестное загрязнение может быть явным, когда, например, сырая птица соприкасается с готовой пищей, или может быть скрытым, например, при использовании одной и той же разделочной доски или ножа для приготовления сырой и вареной (жареной) птицы. Подобная практика может

привести к потенциальному риску перезаражения продуктов и росту в них микроорганизмов с последующим отравлением человека.

**7. Часто мойте руки.** Тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки — особенно, если Вы перепеленали ребенка или были в туалете. После разделки сырых продуктов, таких, как рыба, мясо или птица, опять вымойте руки, прежде чем приступить к обработке других продуктов. А если у Вас имеется инфицированная царапина (ранка) на руке, то обязательно перевяжите ее или наложите пластырь прежде, чем приступить к приготовлению пищи. Также помните, что домашние животные — собаки, кошки, птицы — часто являются носителями опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через Ваши руки.

**8. Содержите кухню в чистоте.** Так как пища легко загрязняется, любая поверхность, используемая для ее приготовления, должна быть абсолютно чистой. Рассматривайте каждый пищевой обрезок, крошки или грязные пятна как потенциальный резервуар микробов. Полотенца для посуды должны меняться каждый день. Тряпки для мытья полов также требуют частой стирки.

**9. Храните пищу защищенной от насекомых, грызунов и других животных.** Животные часто являются переносчиками патогенных микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся банках (контейнерах).

**10. Используйте чистую воду.** Чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи. Если у Вас есть сомнения в отношении качества воды, то прокипятите ее перед добавлением к пищевым продуктам или перед использованием.

**11. Важно своевременное обращение за медицинской помощью при появлении признаков острой кишечной инфекции.** Не принимать антибиотики для лечения заболевания без предписания врача.