

Меры по предупреждению кишечных инфекций

1. Нужно мыть руки перед едой
2. Есть тщательно вымытые овощи и фрукты
3. Не пить сырую воду
4. Не принимать в пищу просроченные продукты питания



Поддерживайте чистоту



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

Почему?
Многие из микроорганизмов, встречающиеся в почве, воде и организмах животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные принадлежности и в особенности через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевания.

Отделяйте сырое от готового



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

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

Хорошо обрабатывайте продукты



- 0 Тщательно прожаривайте и проваривайте продукты
- 0 Разогревая супы, доводите их до кипения
- 0 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 цельные тушки птицы.

Храните продукты при безопасной температуре



- 0 Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более 2-х часов
- 0 Убирайте все приготовленные и скоропортящиеся блюда в холодильник
- 0 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 и качественные продукты



- 0 Выбирайте свежие продукты, без признаков порчи
- 0 Мойте фрукты и овощи чистой проточной водой
- 0 Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности

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