

Пять важнейших правил профилактики кишечных инфекций

1. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ



- ✓ **Мойте руки перед тем, как брать продукты и готовить пищу.**
- ✓ **Мойте руки после туалета.**
- ✓ **Вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи.**

ПОЧЕМУ?
Многие микроорганизмы передаются через рукопожатия, бытовые предметы, кухонные принадлежности. При контакте, возможно, перенести эти микроорганизмы на продукты и вызвать заболевания пищеварительного тракта.

2. ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ И ПРИГОТОВЛЕННОЕ



- ✓ **Отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других продуктов.**
- ✓ **Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как нож и разделочные доски.**
- ✓ **Храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.**

ПОЧЕМУ?
В сырых продуктах: мясе, птице, рыбе и морепродуктах могут содержаться опасные микроорганизмы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

3. ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ ИЛИ ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ



- ✓ **Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты.**
- ✓ **Чтобы быть уверенным, что блюдо достигло готовности, проверьте сок - у мяса или птицы он должен быть прозрачным, а не розовым.**

ПОЧЕМУ?
При тщательной тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Исследования показывают, что тепловая обработка продуктов при температуре выше 70°C может сделать их значительно безопаснее для употребления.

4. ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ ПРИ БЕЗОПАСНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ



- ✓ **Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа.**
- ✓ **Охлаждайте без задержек все приготовленные продукты и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5°C).**
- ✓ **Держите приготовленные блюда горячими (до 60°C) вплоть до сервировки.**
- ✓ **Не храните пищу долго, даже в холодильнике.**
- ✓ **Не размораживайте продукты при комнатной температуре.**

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 всё же могут размножаться при температуре ниже 5°C.

5. ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ И НЕИСПОРЧЕННЫЕ ПРОДУКТЫ



- ✓ **Используйте гарантированно чистую питьевую воду, или кипятите её.**
- ✓ **Выбирайте свежие и неиспорченные продукты**
- ✓ **Выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке, например, пастеризованное или стерилизованное молоко.**
- ✓ **Мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде.**
- ✓ **Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.**

ПОЧЕМУ?
Необработанные продукты, а так же вода, могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться опасные для здоровья токсины.