

Десять «золотых» правил для предотвращения кишечных инфекций

- 1. Выбор безопасных пищевых продуктов.** Приобретая продукты питания всегда обращайте внимание на дату производства, допустимые сроки хранения продуктов, а также соблюдение условий их хранения в торговой сети (особенно температурного режима). Некоторые продукты относятся к категории повышенного риска. Возбудители **кишечных инфекций** размножаются в них очень быстро.
- 2. Тщательно приготавливайте пищу.** Многие сырые продукты, главным образом, птица, яйца, мясо, сырое молоко часто обсеменены патогенными микроорганизмами. Эти продукты перед употреблением должны быть тщательно проварены или прожарены.
- 3. Ешьте приготовленную пищу без промедления.** 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. Тщательно 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 (выше +60°C), либо холодной (ниже +6°C).
- 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°C).
- 6. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.** Отделяйте сырое мясо, птицу, яйца, морепродукты от продуктов, употребляемых в пищу без термической обработки во время их покупки в магазине, хранения в холодильнике, на кухонном столе. Это перекрестное загрязнение может быть явным, когда например, сырая птица соприкасается с готовой пищей, или может быть скрытым. Например, при приготовлении пищи нельзя использовать одну и ту же разделочную доску и нож для приготовления сырого и вареного (жареного) мяса, птицы. Подобная практика может привести к перезаражению продуктов и росту в них микроорганизмов с последующим отравлением человека.
- 7. Часто мойте руки.** Тщательно мойте руки с мылом после каждого посещения туалета, перед приготовлением и употреблением пищи. В процессе готовки еды мойте руки после каждого перерыва, а также после разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица. Если у Вас имеется инфицированная царапина (ранка) на руке, то обязательно перевяжите ее или наложите пластырь прежде, чем приступить к приготовлению пищи. Помните, что домашние животные – собаки, птицы и особенно, черепахи – часто являются носителями опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через Ваши руки.
- 8. Содержите кухню в идеальной чистоте.**
- 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.** Пить следует только кипяченую воду или бутилированную питьевую воду промышленного производства, купаться – в специально оборудованных и разрешенных для этих целей местах. Старайтесь не глотать воду при купании.