

## **Пять ключевых приемов по профилактике пищевых инфекций**

### **1. Поддерживайте чистоту.**

- мойте руки, перед тем как брать продукты и приготовить пищу;
- мойте руки после туалета;
- вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;
- предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных.

### **2. Отделяйте сырое и приготовленное.**

- отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов;
- для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски;
- храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

### **3. Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты**

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
- доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70° С. При готовке мяса или птицы, их соки должны быть прозрачными, а не розовыми. Рекомендуется использование термометра;
- Тщательно подогревайте приготовленные продукты.

### **4. Храните продукты при безопасной температуре**

- не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5° С);
- держите приготовленные блюда горячими (выше 60° С) вплоть до сервировки;
- не храните пищу долго, даже в холодильнике;
- не размораживайте продукты при комнатной температуре.

### **5. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты**

- используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки;
- выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко;
- мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде;
- не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.

# Как правильно мыть руки



1  
Намылить руки



2  
Ладони



3  
Обратную сторону ладоней



4  
Между пальцами



5  
Ногти



6  
Большие пальцы



7  
Подушечки пальцев



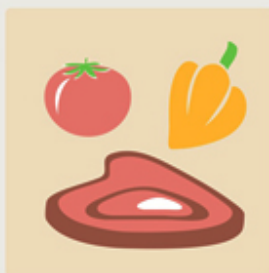
8  
Смыть



9  
Высушить

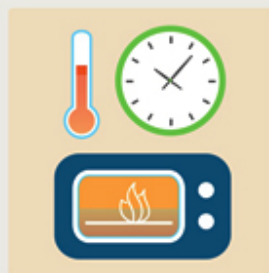
## Как избежать пищевых отравлений (инфекций)?

1



Выбирать безопасные пищевые продукты

2



Тщательно готовить пищу

3



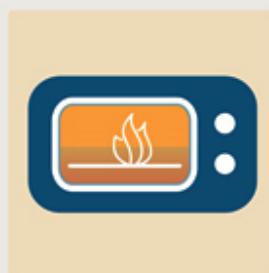
По возможности сразу же есть приготовленную еду

4



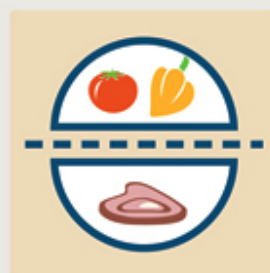
Правильно хранить продукты

5



Сильно подогреть приготовленную ранее пищу

6



Избегать контакта между сырыми и готовыми блюдами

7



Часто мыть руки

8



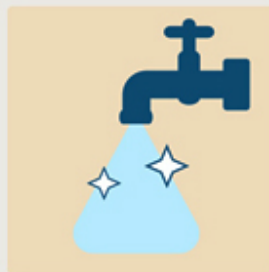
Содержать кухню в идеальной чистоте

9



Хранить пищу в недоступном для насекомых, грызунов и других животных месте

10



Использовать чистую воду

# Профилактика кишечных заболеваний

Кишечные заболевания - это группа серьезных болезней, предупреждение которых непосредственно зависит от санитарной культуры, соблюдения самых элементарных правил личной гигиены. Напомним их.

**ПРАВИЛО ПЕРВОЕ:** тщательно мыть руки перед приготовлением пищи, перед едой, после туалета.

**ПРАВИЛО ВТОРОЕ:** овощи, ягоды, фрукты перед едой хорошо промывать проточной водой и ошпаривать кипятком.

**ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ:** предохранять от загрязнения пищевые продукты, которые используются без предварительной тепловой обработки.

**ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ:** соблюдать чистоту, бороться с мухами. Мусорные ведра держать закрытыми, ежедневно опорожнять их и периодически дезинфицировать.

**ПРАВИЛО ПЯТОЕ:** Воду, взятую не из водопровода, перед употреблением обязательно кипятить.

**ПРАВИЛО ШЕСТОЕ:** при первых же признаках желудочно-кишечного заболевания — боли в животе, тошнота, рвота, слабость, понос, повышение температуры - немедленно обращаться к врачу. Чем раньше начато лечение, тем меньше риска для здоровья заболевшего и здоровья окружающих.

**ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ:** не заниматься самолечением.

Выполнение этих правил поможет Вам избежать заражения кишечными инфекциями и сохранить здоровье.



## **Профилактика кишечных инфекций вирусной этиологии**

**Вирусные кишечные инфекции** (например, ротавирусной, норовирусной этиологии) являются группой острых инфекционных заболеваний, для которых характерны признаки общей интоксикации и преимущественное поражение желудка и тонкого кишечника или их сочетание, т. е. гастроэнтерит или энтерит.

**Вирусы** обладают высокой устойчивостью по отношению к физическим и химическим воздействиям, могут длительно сохранять инфекционные свойства (до 28 дней и более) на различных видах поверхностей.

**Инкубационный период** составляет 12-48 часов, продолжительность заболевания – от 2 до 5 дней. Факторами передачи вирусов обычно служат руки (при нарушении правил личной гигиены), загрязненные поверхности, в учебных заведениях ими часто оказываются ручки дверей, клавиатура и «мышки» компьютеров. Кроме того, вирус может передаваться через зараженные лицами с бессимптомной формой заболевания пищевые продукты, не проходящие термическую обработку.

**Источниками инфекции** при вирусных кишечных инфекциях являются люди (с клиническими проявлениями заболевания и носители вируса). Особенно опасны для окружающих больные, переносящие заболевание в легкой, «стертой» форме.

### **Основные пути передачи острых кишечных инфекций вирусной этиологии:**

*Водный* – при употреблении некипяченой воды, инфицированной вирусами.

*Контактно-бытовой* – возможно заразиться через предметы обихода и грязные руки (возбудители заболеваний могут жить на различных предметах в течение 5-7 дней).

*Пищевой* – при употреблении в пищу инфицированных продуктов.

Чаще всего причиной вирусных гастроэнтеритов являются рота- и норовирусы. При появлении таких симптомов, как повышение температуры, тошнота, рвота, боли в области живота, жидкий многократный стул, необходимо обязательно обратиться за медицинской помощью.

### **Меры профилактики вирусных кишечных инфекций:**

- для питья использовать только кипяченую воду;
- овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть в проточной воде, обдавать кипятком;
- для разделки разных видов продуктов использовать разные доски;
- готовую вареную пищу употреблять сразу же после приготовления;
- пищу, приготовленную накануне, перед употреблением прокипятить или прожарить;
- не употреблять в пищу продукты, доброкачественность которых вызывает сомнение;
- мясо, птицу, яйца обязательно подвергать длительной тепловой обработке;
- мыть руки с мылом, особенно перед едой и приготовлением пищи, после возвращения с улицы, пользования туалетом;
- если кто-либо из членов семьи болен и находится дома, для больного выделить отдельную посуду, белье. Для уборки мест общего пользования необходимо использовать дезинфицирующие средства.

**Выполнение этих несложных правил поможет избежать заболеванием острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!**