

# 5 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 истёкшим сроком годности

### ПОЧЕМУ?

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