









ПРОФИПАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ



Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПРОФИПАКТИКИ:

-  мойте руки с мылом перед едой и приготовлением пищи, после посещения туалета и после прихода с улицы.
-  тщательно мойте фрукты, овощи, ягоды под проточной водой и ошпаривайте кипятком.
-  пейте только кипяченую или расфасованную для питья воду.
-  храните пищевые продукты в чистой закрывающейся посуде; сырые продукты храните отдельно от готовых.
-  соблюдайте температурный режим и сроки хранения продуктов в холодильнике.
-  приобретайте продукты только в разрешенных для торговли местах.
-  соблюдайте чистоту в квартире, особенно в местах общего пользования; после приема пищи не оставляйте на столе остатки еды.
-  купайтесь в открытых водоемах только в специально отведенных местах.

**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ
КИШЕЧНОГО РАССТРОЙСТВА,
ОСОБЕННО У РЕБЕНКА,
НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ
ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ.**



**САМОПЕЧЕНИЕ НЕДОПУСТИМО
И НЕБЕЗОПАСНО!**



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.

