

## Профилактика острых кишечных инфекций

### **Причинами возникновения кишечных инфекций чаще всего являются:**

приобретение продуктов в местах несанкционированной торговли;  
несоблюдение правил личной гигиены;  
несоблюдение условий хранения продуктов;  
нарушение технологии приготовления и сроков реализации готовой пищи;  
случайное заглатывание воды во время купания.

### **ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ОКИ, НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:**

Не приобретайте продукты питания в местах несанкционированной торговли.

При покупке продуктов в магазине всегда обращайте внимание на условия реализации товара и сроки годности.

Используйте в питьевых целях воду только гарантированного качества (лучше бутилированную).

Купайтесь только в специально отведенных местах, не заглатывайте воду во время купания.

#### **Поддерживайте чистоту:**

- содержите в чистоте кухонную, столовую посуду и столовые приборы;
- регулярно мойте с моющими средствами все поверхности и кухонные принадлежности, используемые при приготовлении пищи;
- предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов;
- тщательно мойте под проточной водой зелень, овощи, фрукты, а если они предназначены для детей, необходимо ополоснуть их кипяченой водой.

#### **Соблюдайте правила личной гигиены:**

- мойте руки с мылом перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией;
- мойте руки после посещения туалета, возвращения с улицы.

#### **Отделяйте сырые и готовые к употреблению продукты:**

- используйте при транспортировке отдельную упаковку для готовой к употреблению и сырой продукции;
- храните продукты в закрытой посуде для предотвращения контакта готовой к употреблению и сырой продукции;
- используйте отдельные разделочные доски и ножи для готовой к употреблению и сырой продукции.

#### **Соблюдайте технологию приготовления блюд:**

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, морепродукты;
- при готовке мяса или птицы их соки должны быть прозрачными;
- блюда, приготовленные заранее (сутки, не более), перед употреблением тщательно прогревайте – супы кипятите, жаркое прожаривайте не менее 5 минут.

#### **Соблюдайте условия хранения и сроки годности продуктов питания:**

- храните продукты питания с учетом сроков их годности, просроченные выбрасывайте без сожаления;

- не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более, чем на 2 часа;
- держите приготовленные блюда горячими (не ниже 60°C) до сервировки стола;
- охлаждайте без задержки, приготовленные скоропортящиеся блюда;
- готовьте пищу в таком количестве, чтобы употребить ее в течение дня;
- не готовьте заблаговременно скоропортящиеся блюда из мяса, птицы, яиц, а также салаты, паштеты, пудинги, кулинарные изделия с кремом;
- не храните пищу и продукты длительное время, даже в холодильнике, особенно если герметичная упаковка продукта нарушена;
- не размораживайте продукты при комнатной температуре, лучше размораживать их в камере холодильника.

**Помните, что при температуре + 2-6°C сроки хранения отдельных скоропортящихся продуктов питания и блюд приготовленных в домашних условиях составляют:**

- полуфабрикаты мясные рубленые (шницель, котлеты, бифштекс) – 12 часов;
- шашлык маринованный (полуфабрикат) – 24 часа;
- фарши мясные – 24 часа;
- полуфабрикаты из мяса птицы (окорочка, филе, бедро, голень, грудка и др.) – 48 часов;
- полуфабрикаты рубленые из мяса птицы (котлеты куриные и др.) – 12 часов;
- мясо отварное – до 24 часов;
- изделия из мяса запеченные, тушеные (порционные, мелкокусковые, рулеты мясные, вырабатываемые торговыми объектами общественного питания, колбаса домашняя жареная, колбаски-гриль) – 24 часа;
- студни мясные и мясо заливное – 12 часов;
- яйца вареные – 24 часа;
- колбасы вареные: высшего сорта – 72 часа, первого и второго сорта – 48 часов, третьего сорта – 24 часа;
- овощи отварные неочищенные – 6 часов;
- салаты из сырых овощей и фруктов: без заправки – 18 часов, с заправками (майонез, соусы) – 12 часов.

**Соблюдение этих простых правил поможет Вам уберечься от заболевания острыми кишечными инфекциями!**