



Основные правила профилактики острых кишечных инфекций

(памятка для родителей)

Острые кишечные инфекции – это большая группа заболеваний, которые протекают с более или менее похожими симптомами, но вызываться могут огромным количеством возбудителей: бактериями, вирусами, простейшими микроорганизмами.

➔ **Выбор безопасных пищевых продуктов.** Не используйте пищевые продукты с истёкшим сроком годности и признаками недоброкачества.

➔ **Тщательно готовьте пищу.** В процессе варки (жарки) температура должна быть не $<70^{\circ}\text{C}$ (т.к. при $T > 60^{\circ}\text{C}$ процесс размножения микроорганизмов прекращается).

➔ **Ешьте приготовленную пищу без промедления.** Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микробы в ней начинают размножаться. Пищу для детей лучше вообще не подвергать хранению.

➔ **Тщательно храните пищевые продукты.** Если Вы приготовили пищу впрок, то храните ее при T от 2°C до 6°C .

➔ **Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу.** Т.к. даже правильное хранение лишь угнетает рост микробов, но не уничтожает их. Во время приготовления и разогрева пищи в микроволновой печи периодически помешивайте ее или пробуйте, взяв продукт из разных мест, т.к. температура в СВЧ распределяется не достаточно равномерно.

➔ **Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.** Нельзя допускать совместное хранение сырых пищевых продуктов и полуфабрикатов с готовыми пищевыми продуктами и кулинарными изделиями. Не используйте одну и ту же разделочную доску и нож для обработки сырых пищевых продуктов и готовой пищи.

➔ **Часто мойте руки.** Тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки. После разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица, опять вымойте руки, прежде чем приступить к обработке других продуктов. А если у Вас имеется инфицированная царапина (ранка) на руке, то обязательно перевяжите ее или наложите пластырь прежде, чем приступить к приготовлению пищи.

➔ **Содержите кухню в идеальной чистоте.** Так как пища легко загрязняется, любая поверхность, используемая для ее приготовления, должна быть абсолютно чистой.

➔ **Храните пищу защищенной от насекомых, грызунов и других животных.** Животные часто являются переносчиками патогенных микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления.

➔ **Используйте чистую воду.** Если у Вас есть сомнения в отношении качества воды, то прокипятите ее перед добавлением к пищевым продуктам, перед использованием или используйте бутилированную воду.

➔ **Продукты в машине держать не рекомендуется.** Перегретый автомобиль превращается в настоящий инкубатор микробов.

➔ **В летнее оздоровительное учреждение запрещается** привозить скоропортящиеся продукты (мясные, колбасные изделия, молочно-кислые продукты, газированные сладкие напитки), так как отсутствуют условия для их хранения.



Личный пример родителей – лучший способ обучения ребенка. Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболеванием острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!