

5 ВАЖНЫХ 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 кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи

↓

Многие микроорганизмы передаются через рукопожатия, бытовые предметы и т.д. При контакте возможно перенести эти микроорганизмы на продукты и вызвать заболевания ЖКТ.

2. ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ И ПРИГОТОВЛЕННОЕ

*отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты;

*для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами (нож и разделочные доски)

↓

В сырых продуктах – могут содержаться опасные микроорганизмы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения пищи на др. продукт

3. ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ ИЛИ ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ

*чтобы быть уверенным, что блюдо достигло готовности, проверьте сок – у мяса или птицы он должен быть прозрачным, а не розовым

↓

При тщательной тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Исследования показывают, тепловая обработка продуктов при температуре выше 70°C может сделать их значительно безопаснее для употребления

4. ХРАНИТЬ ПРОДУКТЫ ПРИ БЕЗОПАСНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

*не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2ч.;

*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

↓

При комнатной температуре микроорганизмы размораживаются очень быстро

5. ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ И НЕИСПОРЧЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

*используйте гарантированно чистую воду или кипятите ее;

*выбирайте продукты подвергнутые термической обработке (например, пастеризованное или стерилизованное молоко);

*мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде.

↓

В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться опасные для здоровья токсины