

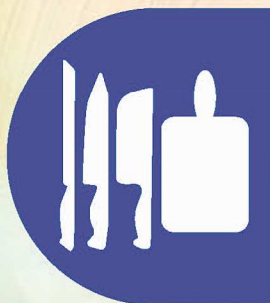
ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

5 ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ



Правило № 1

Тщательно мойте руки перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета. Поддерживайте чистоту кухонных принадлежностей, которые соприкасаются с пищевыми продуктами. Не допускайте нахождения на кухне домашних животных (собак, кошек, хомяков, морских свинок и др.). Защищайте продукты от насекомых, грызунов.



Правило № 2

Сырые продукты храните отдельно от продуктов, готовых к употреблению, на полках холодильника располагайте готовую продукцию выше сырой. При разделке сырой и готовой продукции используйте отдельные ножи, разделочные доски, посуду; по окончании работы промывайте их с применением моющих средств и просушивайте.



Правило № 3

Тщательно проваривайте или прожаривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, морепродукты. Готовность мяса или птицы определяйте по цвету выделяемого сока: он должен быть прозрачным, а не розовым. Продукты, приготовленные ранее, разогревайте при температуре не менее 70 °С.



Правило № 4

Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре больше, чем на 2 часа. Приготовленные и скоропортящиеся продукты храните при температуре не выше 5 °С. Не храните пищу долго, даже в холодильнике. Не размораживайте продукты при комнатной температуре.



Правило № 5

Используйте для питья и приготовления пищи только чистую питьевую воду. Покупайте только свежие, без признаков порчи, продукты. Отдавайте предпочтение продуктам, подвергнутым специальной обработке для повышения их безопасности, например, пастеризованному молоку. Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности. Тщательно мойте фрукты (сухофрукты) и овощи, зелень перед употреблением.