

## ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ И ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ

### ПРАВИЛО № 1



Многие микроорганизмы, встречающиеся в почве, воде или организме человека и животных, опасны. Они могут передаваться через рукопожатия, кухонный инвентарь, животных и насекомых.

### ПОЭТОМУ НЕОБХОДИМО ПОДДЕРЖИВАТЬ ЧИСТОТУ

Обязательно тщательно мыть руки перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета. Поддерживать чистоту кухонных принадлежностей, которые соприкасаются с пищевыми продуктами. Не допускать на кухню домашних животных (собак, кошек, хомяков, морских свинок и др.). Предохранять продукты от насекомых, грызунов.



### ПРАВИЛО № 2



В сырых морепродуктах, мясе, птице, фруктах и овощах могут содержаться опасные для здоровья микроорганизмы. При приготовлении пищи они могут быть перенесены на другие продукты.

### ПОЭТОМУ НЕОБХОДИМО ОТДЕЛЯТЬ СЫРОЕ И ПРИГОТОВЛЕННОЕ

Нужно отделять при транспортировке и хранении сырое мясо, птицу, морепродукты от других пищевых продуктов. При разделке сырой и готовой к употреблению продукции используйте отдельную посуду, разделочные доски и ножи.



### ПРАВИЛО № 3



При тщательной тепловой обработке погибают практически все микроорганизмы. Следует обращать особое внимание на тепловую обработку мясного фарша, мясных рулетов, цельных тушек птиц, больших кусков мяса.

### ПОЭТОМУ НЕОБХОДИМО ХОРОШО ПРОВАРИВАТЬ ЛИБО ПРОЖАРИВАТЬ ПРОДУКТЫ

Тщательно проваривайте или прожаривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, морепродукты. При готовке мяса или птицы, следите, чтобы выделяемый сок был прозрачным, а не розовым. Только тогда продукт готов к употреблению. Приготовленные продукты перед употреблением тщательно подогревайте до температуры не менее 70°C.



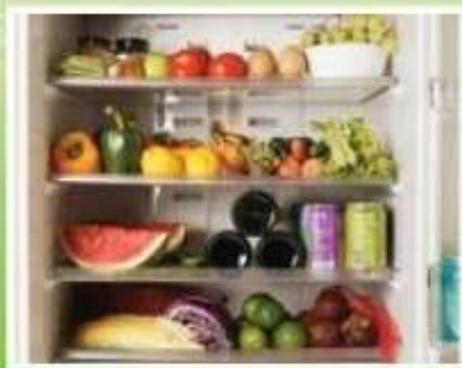
## ПРАВИЛО № 4



При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5°C или выше 60°C процесс их размножения замедляется или прекращается.

### ПОЭТОМУ ХРАНИТЬ ПРОДУКТЫ НЕОБХОДИМО ПРИ БЕЗОПАСНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре больше, чем на 2 часа. Охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся продукты (желательно до температуры ниже +5°C). Не храните пищу долго, даже в условиях холодильника. Не размораживайте продукты при комнатной температуре. Держите приготовленные блюда горячими (выше +60°C) вплоть до сервировки стола.



## ПРАВИЛО № 5



Необработанные продукты, а также вода и лед, могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться и сохраняться токсины. Тщательно отобранные, хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.

### ПОЭТОМУ НУЖНО ВЫБИРАТЬ СВЕЖИЕ, НЕИСПОРЧЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Используйте для питья и приготовления пищи только чистую воду, либо очищайте её, применяя специальные фильтры. При покупке продуктов выбирайте только свежие, неиспорченные. Предпочтение отдавайте продуктам, подвергнутым специальной обработке для повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко. Не употребляйте продукты с истекшим сроком хранения. Тщательно мойте фрукты и овощи, особенно если они употребляются в свежем виде.



Рисунки: IT 2016, 1-200 стр., 1-130

# ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

