

В весенне-летний период резко возрастает заболеваемость острыми кишечными инфекциями, в связи с этим необходимо соблюдать следующие меры профилактики.

1. Соблюдение личной гигиены, тщательное мытье рук мылом перед едой и после пользования туалетом.
2. Не употребляйте для питья воду из открытых источников или продаваемую в розлив на улице. Употребляйте для питья только кипяченую или бутилированную воду.
3. Перед употреблением свежие овощи следует необходимо тщательно мыть и обдавать кипятком.
4. Для питания выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке. Тщательно прожаривайте (проваривайте) продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты. Не храните пищу долго, даже в холодильнике.
5. Скоропортящиеся продукты храните только в условиях холода. Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Не употребляйте продукты с истекшим сроком реализации и хранившиеся без холода (скоропортящиеся продукты).
6. Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски. Храните сырые продукты отдельно от готовых продуктов.
7. Купайтесь только в установленных для этих целей местах. При купании в водоемах и бассейнах не следует допускать попадания воды в рот.

При возникновении симптомов острой кишечной инфекции (повышение температуры тела, рвота, расстройство стула, боль в животе) необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!

**Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких**



# Пять важнейших 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 и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи.

### ПОЧЕМУ?

Многие микроорганизмы передаются через рукопожатия, бытовые предметы, кухонные принадлежности. При контакте, возможно, перенести эти микроорганизмы на продукты и вызвать заболевания пищеварительного тракта.

## 2. ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ И ПРИГОТОВЛЕННОЕ



- ✓ Отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других продуктов.
- ✓ Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как нож и разделочные доски.
- ✓ Храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

### ПОЧЕМУ?

В сырых продуктах: мясе, птице, рыбе и морепродуктах могут содержаться опасные микроорганизмы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

## 3. ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ ИЛИ ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ



- ✓ Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты.
- ✓ Чтобы быть уверенным, что блюдо достигло готовности, проверьте сок - у мяса или птицы он должен быть прозрачным, а не розовым.

### ПОЧЕМУ?

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

## 4. ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ ПРИ БЕЗОПАСНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ



- ✓ Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа.
- ✓ 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.

### ПОЧЕМУ?

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5°C или выше 60°C процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы всё же могут размножаться при температуре ниже 5°C.

## 5. ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ И НЕИСПОРЧЕННЫЕ ПРОДУКТЫ



- ✓ Используйте гарантированно чистую питьевую воду, или кипятите её.
- ✓ Выбирайте свежие и неиспорченные продукты
- ✓ Выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке, например, пастеризованное или стерилизованное молоко.
- ✓ Мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде.
- ✓ Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.

### ПОЧЕМУ?

Необработанные продукты, а так же вода, могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться опасные для здоровья токсины.











# ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ



Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

## СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ:

-  мойте руки с мылом перед едой и приготовлением пищи, после посещения туалета и после прихода с улицы.
-  тщательно мойте фрукты, овощи, ягоды под проточной водой и ошпаривайте кипятком.
-  пейте только кипяченую или расфасованную для питья воду.
-  храните пищевые продукты в чистой закрывающейся посуде; сырые продукты храните отдельно от готовых.
-  соблюдайте температурный режим и сроки хранения продуктов в холодильнике.
-  приобретайте продукты только в разрешенных для торговли местах.
-  соблюдайте чистоту в квартире, особенно в местах общего пользования; после приема пищи не оставляйте на столе остатки еды.
-  купайтесь в открытых водоемах только в специально отведенных местах.

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ  
КИШЕЧНОГО РАССТРОЙСТВА,  
ОСОБЕННО У РЕБЕНКА,  
НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ  
ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ.



**САМОПЕЧЕНИЕ НЕДОПУСТИМО  
И НЕБЕЗОПАСНО!**