

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

Профилактика острых кишечных инфекций

В летний период создаются особенно благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей острых кишечных инфекций в окружающей среде. Опасными становятся открытые водоемы, куда стекаются нечистоты, смыаемые с почвы дождями, талыми водами. Также возрастает опасность заболевания, связанная с передачей возбудителей через пищевые продукты.

Чтобы не заболеть:

1. Приобретайте продукты только в магазинах, на рынках, где имеется холодильное оборудование, продавцы прошли медицинский осмотр и имеют допуск к работе;

2. При выборе продуктов питания внимательно читайте этикетку, обращайте внимание на состав, сроки годности и температуру хранения продукции;

3. Не приобретайте продукты в несанкционированных местах, на улицах, т.к. велика вероятность приобрести испорченный товар, с истекшим сроком годности, зараженный возбудителями кишечных и паразитарных инфекций;



4. Поддерживайте чистоту

- мойте руки после туалета, перед едой и приготовлением пищи;
- мойте и дезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;
- предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных;
- детскую посуду регулярно мойте с использованием моющих средств, перед употреблением пищи обдайте посуду кипятком. Игрушки

мойте перед тем, как давать детям;

5. Отделяйте сырое и приготовленное

- отделяйте сырое мясо, птицу, рыбу, овощи, фрукты от готовых к употреблению пищевых продуктов;

- для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями (ножи, разделочные доски и т.д.);

6. Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и рыбу;

- шаурма и другая продукция, приобретенная в павильонах, не обеспеченных водой, не имеющих условий для соблюдения личной гигиены поварами и продавцами, имеет высокий риск заражения кишечными инфекциями;



7. Храните продукты при безопасной температуре

- не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;

- охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5 °С);

- не храните пищу долго, даже в холодильнике;

8. Используйте безопасную воду и безопасные продукты



- используйте безопасную воду;
- не купайтесь в водоемах, где это не рекомендуется или запрещено;

- тщательно мойте фрукты и овощи;

- выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко;

- не употребляйте продукты с истекшим сроком годности, используйте для приготовления пищи только свежие продукты;

- не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в

местах несанкционированной торговли;

- не употребляйте в пищу некипяченое сырое молоко, сырые яйца.

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