**Пять ключевых правил по профилактике пищевых инфекций**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |
| --- |
| ***1. Поддерживайте чистоту:**** мойте руки, перед тем как брать продукты и приготовить пищу;
* мойте руки после туалета;
* вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;
* предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных.

***2. Отделяйте сырое и приготовленное:**** отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов;
* для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски;
* храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

***3. Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты:**** тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
* доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70°С При готовке мяса или птицы, их соки должны быть прозрачными, а не розовыми. Рекомендуется использование термометра;
* тщательно подогревайте приготовленные продукты.

***4. 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);
* держите приготовленные блюда горячими (выше 60° С) вплоть до сервировки;
* не храните пищу долго, даже в холодильнике;
* не размораживайте продукты при комнатной температуре.

***5. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты:**** используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки;
* выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко;
* мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде;
* не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.

**Рекомендации Министерства здравоохранения Республики Беларусь** |