

Ключевые правила по профилактике острых кишечных инфекций

- не размораживайте продукты при комнатной температуре.



1. Поддерживайте чистоту:

- мойте руки с мылом, перед тем как брать продукты и готовить пищу;
- мойте руки с мылом после туалета, после возвращения домой с улицы;
- вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;
- предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных.

2. Хорошо прожаривать или проваривайте продукты:

- доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70°C ;
- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
- при приготовлении мяса или птицы их соки должны быть прозрачными, а не розовыми; рекомендуется использование термометра;
- тщательно подогревайте приготовленные продукты.

3. Храните продукты при безопасной температуре:

- не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся продукты;
- держите приготовленные блюда горячими (выше 60°C) вплоть до сервировки;
- не храните пищу долго, даже в холодильнике;

4. 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.

5. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты:

- используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки (путем кипячения);
- не приобретайте продукты питания в неустановленных местах;
- тщательно мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде;
- не употреблять продукты с истекшим сроком годности;
- выбирайте свежие и неиспорченные продукты;
- выбирайте продукты, подвергнутые обработке, в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко.

