

## **Информация для пациентов**

*Экспертами Всемирной Организации Здравоохранения для эффективного санитарного просвещения населения всей планеты по профилактике ОКИ были разработаны десять «золотых» правил для предотвращения пищевых отравлений (инфекций).*

**1. Выбор безопасных пищевых продуктов.** Многие продукты, такие как фрукты и овощи, потребляют в сыром виде, в то время как другие - рискованно употреблять в пищу без предварительной обработки. Например, старайтесь покупать пастеризованное, а не сырое молоко. Во время выбора продуктов имейте в виду, что цель их последующей обработки - сделать пищу безопасной для употребления в пищу и удлинить срок ее хранения. Определенные продукты, которые потребляются в пищу сырыми, требуют тщательной мойки, например, зелень, салат.

**2. Тщательно приготавливайте пищу.** Многие сырые продукты, главным образом, птица, мясо и сырое молоко, часто обсеменены патогенными микроорганизмами. При тщательной тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Исследования показывают, что тепловая обработка продуктов при температуре выше 70°C может сделать их безопасными для употребления. Чтобы быть уверенным, что блюдо достигло готовности, проверьте сок - у мяса или птицы он должен быть прозрачным, а не розовым. Если мясо птицы все еще сырое у кости, то поместите его снова в духовку или на сковородку до достижения полной готовности. Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой.

**3. Ешьте приготовленную пищу без промедления.** Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микробы в ней начинают размножаться, поэтому не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Чем дольше пища остается при комнатной температуре, тем больше риск получить пищевое отравление. Чтобы себя обезопасить, ешьте пищу сразу после приготовления.

Не храните пищу долго, даже в холодильнике

**4. Тщательно храните пищевые продукты.** Если Вы приготовили пищу впрок или хотите после употребления сохранить оставшуюся ее часть, имейте в виду, что она должна храниться либо горячей (около или выше 60° C) либо холодной (ниже 5°/C). Это исключительно важное правило, особенно если Вы намерены хранить пищу более 4-5 часов. Поэтому, охлаждайте без задержек все

приготовленные продукты и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5°C), либо держите приготовленные блюда горячими (60°C и выше) вплоть до сервировки.

Общая ошибка, приводящая к бесчисленным случаям пищевых отравлений - хранение в холодильнике большого количества теплой пищи. Эта пища в перегруженном холодильнике не может быстро полностью остыть. Когда в середине пищевого продукта слишком долго сохраняется тепло (температура выше 10° C), микробы выживают и быстро размножаются до опасного для здоровья человека уровня.

Не размораживайте продукты при комнатной температуре

Пищу для детей раннего возраста лучше вообще не подвергать хранению.

**5. Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу.** Это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище в процессе хранения (правильное хранение угнетает рост микробов, но не уничтожает их). Перед едой, еще раз, тщательно прогрейте пищу, (температура в ее толще должна быть не менее 70° C).

**6. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.** Правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами. Это перекрестное загрязнение может быть явным, когда, например, сырая птица соприкасается с готовой пищей, или может быть скрытым. Например, нельзя использовать одну и ту же разделочную доску и нож для приготовления сырой и вареной (жареной) птицы. Подобная практика может привести к потенциальному риску контаминации (обсеменения) продуктов и размножению в них микроорганизмов с последующим заболеванием человека.

**7. Часто мойте руки.** Многие микроорганизмы передаются через рукопожатия, бытовые предметы, кухонные принадлежности. При несоблюдении гигиены возможно перенести эти микроорганизмы на продукты и вызвать заболевания пищеварительного тракта. Поэтому тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки - особенно, если Вы были в туалете или переодевали ребенка. После разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица, снова вымойте руки, прежде чем приступить к обработке других продуктов. А если у Вас имеется инфицированная царапина (ранка) на руке, то обязательно обработайте ее дезинфицирующим средством и наложите пластырь прежде, чем приступить к приготовлению пищи. Также помните, что

домашние животные - собаки, кошки, птицы, черепахи - часто являются носителями опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через Ваши руки.

**8. Содержите место приготовления пищи в идеальной чистоте.** Так как пища легко загрязняется, любая поверхность, используемая для ее приготовления, должна быть абсолютно чистой. Рассматривайте каждый пищевой остаток или грязные пятна как потенциальный резервуар микробов. Полотенца для протирания посуды должны меняться каждый день. Тряпки для мытья поверхностей и полов также требуют частой стирки.

**9. Храните пищу в защищенной от насекомых, грызунов и других животных таре.** Животные часто являются переносчиками патогенных микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся банках (контейнерах).

**10. Используйте кипяченую воду,** прокипятите ее перед приготовлением пищи или перед использованием.