

Как не подхватить кишечную инфекцию?



Возбудители кишечных инфекций и вирусных гепатитов А и Е попадают в организм человека через рот с загрязненными продуктами питания, водой или заносятся грязными руками. Из организма больного человека во внешнюю среду эти микробы выделяют с калом, мочой, слюной, рвотными массами и могут длительное время выживать на объектах внешней среды: на белье, постели, полотенце, посуде, других предметах, с которыми соприкасался больной.

ЧТОБЫ НЕ ПОДХВАТИТЬ КИШЕЧНУЮ ИНФЕКЦИЮ И ВИРУСНЫЕ ГЕПАТИТЫ А И Е,

каждый должен знать и соблюдать определенные правила.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ

Мойте руки перед тем как брать продукты и готовить пищу. Мойте руки после туалета.

Всегда промывайте и дезинфицируйте после приготовления пищи все используемые поверхности, и кухонные принадлежности.

Предохраняете кухню и продукты от насекомых, грызунов, домашних животных.

Хотя большинство микроорганизмов не вызывают никаких болезней, многие из них, встречающиеся в почве, воде и организме животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные тряпки, особенно, через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевания пищевого происхождения.

ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ ОТ ПРИГОТОВЛЕННОГО

Отделяйте сырое мясо, пищу и морские продукты от других пищевых продуктов.

Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски.

Во избежание контакта между сырыми и готовыми продуктами все продукты храните в закрытой посуде.

В сырых продуктах, мясе, птице, морепродуктах и их соках встречаются опасные микроорганизмы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

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 (используйте для этого термометр).

Тщательно разогревайте приготовленные продукты.

ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ ПРИ

При тщательной тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Исследование показало, что тепловая обработка продуктов при температуре 70° С может сделать их значительно безопаснее для употребления. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание, - это мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и целые тушки птицы.

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.

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

ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ И НЕПОРЧЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Используйте чистую воду, или очищайте ее.

Выбирайте свежие и непорченные продукты.

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.

Необработанные продукты, а также вода и лед, могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины. Тщательно обработанные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.