

5 КЛЮЧЕВЫХ ПРАВИЛ

профилактики кишечных инфекций



ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ

- ✓ Обязательно мойте руки после туалета
- ✓ Обязательно мойте руки перед приготовлением пищи
- ✓ Тщательно мойте все поверхности и кухонные принадлежности
- ✓ Боритесь с грызунами и насекомыми

Почему?

Многие из микроорганизмов, встречающихся в почве, воде и организме животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные утратки, и в особенности через разделочные доски. Простое прикосновение способно передать их в продукты и вызвать заболевание.



ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ ОТ ГОТОВОГО

- ✓ Храните сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от других пищевых продуктов
- ✓ Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными ножами и разделочными досками
- ✓ Храните продукты в закрытой посуде, отдельно сырые и готовые

Почему?

В сырых продуктах, мясе, птице и морских продуктах, могут быть опасные микроорганизмы, которые попадут во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.



ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ И ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ

- ✓ Тщательно прожаривайте и проваривайте продукты
- ✓ Разогретая супы, доводите их до кипения
- ✓ Готовность мяса или птицы определяйте по цвету соков (они должны быть прозрачными, а не розовыми)

Почему?

При тщательной тепловой обработке (не ниже 70°C) погибает практически все опасные микроорганизмы. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание — мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и целые тушки птицы.



Опасная зона!

ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

- ✓ Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более 2-х часов
- ✓ Убирайте все приготовленные и скоропортящиеся блюда в холодильник
- ✓ Не храните пищу долго, даже в холодильнике

Почему?

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



ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ, КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- ✓ Выбирайте свежие продукты, без признаков порчи
- ✓ Мойте фрукты и овощи чистой проточной водой
- ✓ Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности
- ✓ Для питья используйте только кипяченую или бутилированную воду

Почему?

Сырые продукты могут содержать опасные микроорганизмы. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины. Тщательно отобраные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.

ВИРУСНЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ

- Очень заразны: всего 10-100 частиц вируса достаточно для заражения человека.
- Быстро распространяется в детских коллективах.
- Инфицированный способен заразить окружающих в течение следующих 48 часов.
- Могут выскочить из организма в течение 2-х недель после начала заболевания.



- **ПИЩЕВОЙ**, употребив в пищу немытые фрукты или овощи;



- **ВОДНЫЙ**, выпив не кипяченую воду, содержащую вирус;



- **КОНТАКТНО-БЫТОВОЙ**, через немытые руки, предметы обихода, посуду и т.д.

СИМПТОМЫ И ЛЕЧЕНИЕ



- Первые — через 24-48 ч. после заражения. Рвота, понос, сильная тошнота, повышение температуры. Могут сопровождаться мышечными, головными болями и слабостью. Обычно симптомы проходят сами через 12-72 часа.



- После болезни организм вырабатывает иммунитет к вирусу, но на очень короткий период — около 8 недель. После этого человек может снова заразиться норовирусом и заболеть.



- При первых же проявлениях заболевания необходимо срочно обратиться к врачу.

ПРОФИЛАКТИКА

На данный момент вакцины от норовируса не существует. Но меры профилактики элементарны. Чтобы не заболеть любой кишечной инфекцией, следует выполнять следующие правила:



- соблюдение личной гигиены (тщательное мытье рук перед едой и приготовлением пищи, после туалета, после возвращения с улицы);



- тщательно обрабатывайте овощи и фрукты, употребляйте в пищу термически обработанные продукты;



- употребляйте гарантированно безопасную воду и напитки (кипяченая вода, напитки в фабричной упаковке);



- при купании в водоемах и бассейнах не допускайте попадания воды в рот.