



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ

С продуктами питания могут передаваться возбудители сальмонеллезов, кампилобактериозов, иерсиниозов, дизентерии, норовирусной и ротавирусной инфекций, вирусного гепатита А и других болезней

⚠ ПРИЧИНЫ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ И ИНФЕКЦИОННЫХ БОЛЕЗНЕЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ С ПИЩЕЙ

- Нарушения технологии приготовления блюд
- Неправильное хранение блюд
- Нарушение правил личной гигиены



⚠ НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ

- Многокомпонентные салаты, заправленные майонезом или сметаной
- Кондитерские изделия с кремом
- Шаурма
- Изделия из рубленного мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и др.
- Плохо промытые фрукты и овощи

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ



Не готовьте еду впрок в больших количествах



При приобретении готовой продукции обратите внимание на время изготовления и срок реализации



Полуфабрикаты, изделия из мяса обязательно подвергайте повторной термической обработке



Пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике



Тщательно мойте руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией



Используйте отдельные разделочные доски и ножи – для «сырого» и «готового»



Тщательно промывайте (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты



Не готовить заблаговременно (более суток) рубленное мясо



В холодильнике старайтесь не помещать на одну полку готовые блюда и сырые мясо и рыбу

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru

В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ – НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ

Пять важнейших правил профилактики кишечных инфекций

1. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ



- ✓ Мойте руки перед тем, как брать продукты и готовить пищу.
- ✓ Мойте руки после туалета.
- ✓ Вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи.

ПОЧЕМУ?

Многие микроорганизмы передаются через рукопожатия, бытовые предметы, кружки, принадлежности. При контакте, кашляя, зевая эти микроорганизмы на продукты и вызвать заболевание пищеварительного тракта.

2. ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ И ПРИГОТОВЛЕННОЕ



- ✓ Отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других продуктов.
- ✓ Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как нож и разделочные доски.
- ✓ Храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

ПОЧЕМУ?

В сырых продуктах: мясо, птица, рыба и морепродуктах могут содержаться микроорганизмы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

3. ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ ИЛИ ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ



- ✓ Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты.
- ✓ Чтобы быть уверенным, что блюдо достигло готовности, проварите так - у мяса или птицы он должен быть прозрачным, а не розовым.

ПОЧЕМУ?

При тщательной тепловой обработке подавляющее большинство опасных микроорганизмов. Исследования показывают, что тепловая обработка продуктов при температуре выше 20°C может сделать их значительно безопаснее для употребления.

4. ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ ПРИ БЕЗОПАСНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ



- ✓ Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа.
- ✓ Охлаждайте без задержек все приготовленные продукты и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5°C).
- ✓ Держите приготовленные блюда горячими (до 60°C) вплоть до сервировки.
- ✓ Не храните пищу долго, даже в холодильнике.
- ✓ Не размораживайте продукты при комнатной температуре.

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 все же могут размножаться при температуре ниже 5°C.

5. ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ И НЕИСПОРЧЕННЫЕ ПРОДУКТЫ



- ✓ Используйте гарантированно чистую питьевую воду, или кипятите её.
- ✓ Выбирайте свежее и неиспорченные продукты
- ✓ Выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке, например, пастеризованное или стерилизованное молоко.
- ✓ Мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде.
- ✓ Не употребляйте продукты с истёкшим сроком годности.

ПОЧЕМУ?

Необработанные продукты, а так же вода, могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В подпорченные или испорченные пищевые продукты могут образовываться опасные для здоровья токсины.



10 ПРАВИЛ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИИ

✓ Острые кишечные инфекции - это обширная группа заболеваний человека, вызываемых патогенными микроорганизмами. К кишечным инфекциям относятся: брюшной тиф, паратифы, эшерихиоз, сальмонеллез, дизентерия, холера, ботулизм и др.

✓ Для всех кишечных инфекций характерно проникновение микроба-возбудителя через рот, его активное размножение в кишечнике, откуда он впоследствии попадает во внешнюю среду: в воду, на пищу, предметы обихода.

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



1. ВЫБОР БЕЗОПАСНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ.

Такие продукты как фрукты и овощи, потребляют в сыром виде, и то время как другие — рискованно кушать без предварительной обработки. Например, сырое молоко. Определенные продукты, которые потребляются сырыми, требуют тщательной мойки.



2. ПОДВЕРГАЙТЕ ПИЩУ ТЕРМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ.

Многие сырые продукты, главным образом, птица, мясо и сырое молоко, часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются, но помните, что температура во всех частях пищевого продукта должна достигнуть 70° С.



3. ЕШЬТЕ ПРИГОТОВЛЕННУЮ ПИЩУ БЕЗ ПРОМЕДЛЕНИЯ.

Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микробы в ней начинают размножаться. Чем дольше она остается в таком состоянии, тем больше риск получить пищевое отравление. Чтобы себя обезопасить, ешьте пищу сразу после приготовления.



4. ПРАВИЛЬНО 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° С) либо холодной (около или ниже 10° С). Это важно, если Вы намерены хранить пищу более 4-5 часов.



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). Еще раз, перед едой, тщательно прогрейте пищу, (температура в ее толще должна быть не менее 70° С).



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 ливам, когда например, сырая пища соприкасается с готовой пищей, или может быть скрытым. Например, нельзя использовать одну и ту же разделочную доску и нож для приготовления сырой и вареной пищи.



7. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ.

Тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки — особенно, если Вы перебрали ребенка или были в туалете. После разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица, ополщите руки, прежде чем приступить к обработке других продуктов. А если у Вас имеется царапина (ранка) на руке, то обязательно перевяжите ее прежде, чем приступить к приготовлению пищи.



8. СОДЕРЖИТЕ КУХНЮ В ИДЕАЛЬНОЙ ЧИСТОТЕ.

Так как пища легко загрязняется, любая поверхность, используемая для ее приготовления, должна быть абсолютно чистой. Рассматривайте каждый пищевой обрезок, крошки или грязные пятна как потенциальный резервуар микробов. Полотенца для протирания посуды должны меняться каждый день. Тряпки для мытья полов также требуют частой стирки.



9. ХРАНИТЕ ПИЩУ ЗАЩИЩЕННОЙ ОТ НАСЕКОМЫХ, ГРЫЗУНОВ И ДРУГИХ ЖИВОТНЫХ.

Животные часто являются переносчиками патогенных микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления. Для надежной защиты храните продукты в плотно закрывающихся банках.



10. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЧИСТУЮ ВОДУ.

Чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи. Если у Вас есть сомнения в отношении качества воды, то прокипятите ее перед добавлением к пищевым продуктам или перед использованием.

Следование этим несложным правилам позволит Вам избежать острых кишечных инфекций, а значит предотвратить грозные осложнения этих болезней и сохранить хорошее состояние здоровья.

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Нас окружает великое множество микробов, среди них – возбудители различных острых кишечных инфекций (ОКИ).

Они становятся опасными, когда попадают в организм с грязными руками, зараженной пищей или водой.



Передача инфекции возможна от больного человека или бактерионосителя – при несоблюдении элементарных правил личной гигиены.

БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ И РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ НАМ ПОМОГУТ ЭТИ НЕХИТРЫЕ ПРАВИЛА:

ПРАВИЛО №1



Тщательно моем руки, обязательно с 2-кратным намыливанием:

- по возвращении домой
- перед едой
- перед приготовлением пищи
- после посещения туалета
- после выполнения уборки, грязной работы
- после занятий с домашними животными вытираем руки насухо индивидуальным полотенцем!

ПРАВИЛО №2



Пьем только кипяченую воду

ПРАВИЛО №3



Хорошо обрабатываем и обдаем кипятком овощи и фрукты

ПРАВИЛО №4



Поддерживаем чистоту и порядок в жилище и во дворе

ПРАВИЛО №5



В летний период боремся с мухами – переносчиками заразы

ПОМНИТЕ! ГИГИЕНА – ВАШ НАДЕЖНЫЙ ЗАЩИТНИК!

ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

СОБЛЮДЕНИЕ ИХ С ДЕТСКОГО
ВОЗРАСТА ПОЗВОЛЯЕТ СОХРАНИТЬ
ЗДОРОВЬЕ НА ВСЮ ЖИЗНЬ



ЗДОРОВАЯ ЕДА



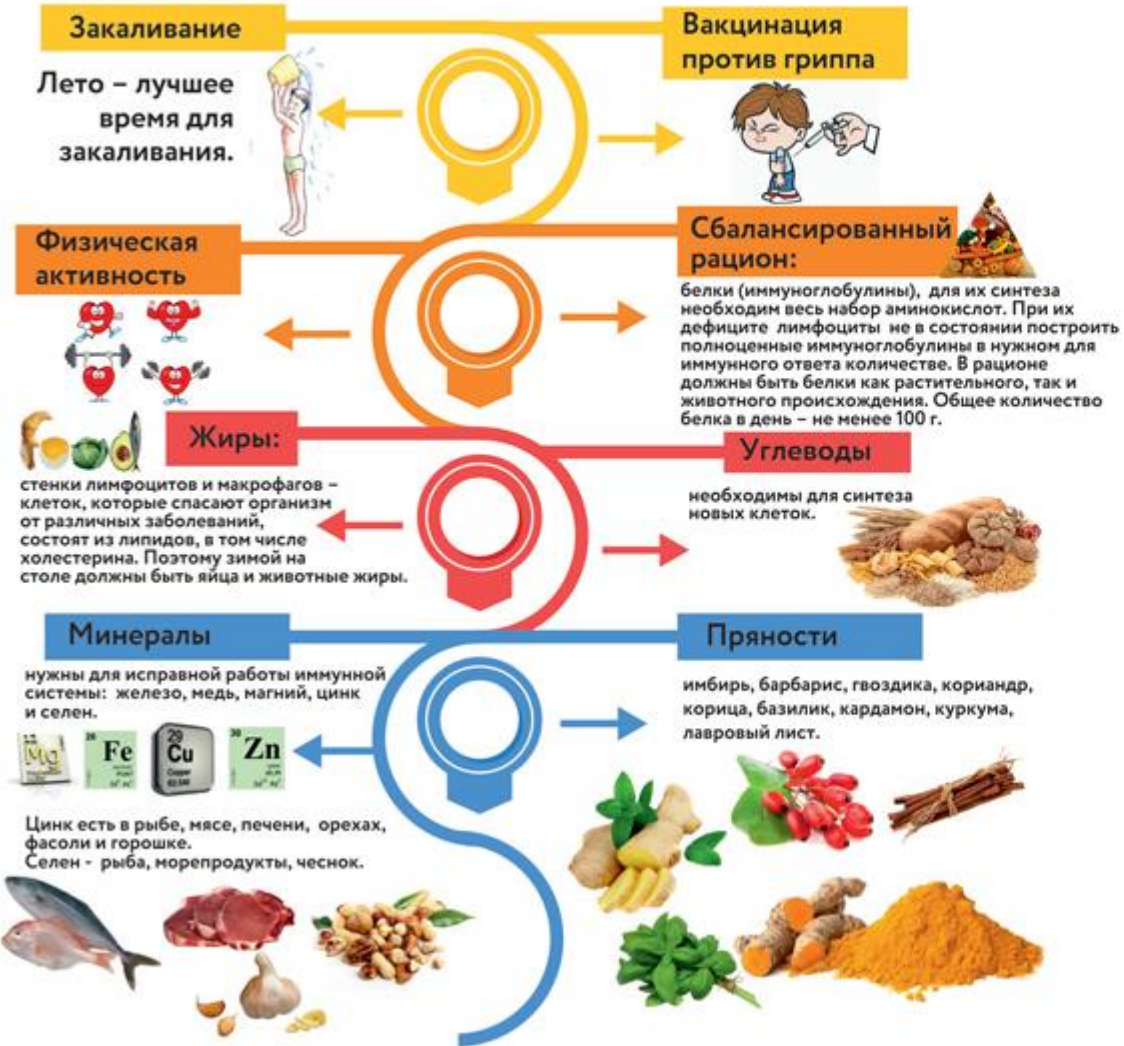
**Отказ от табака
и алкоголя**



**ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ**

Укрепление здоровья ребёнка работает на профилактику развития неинфекционных заболеваний во взрослом возрасте.

Что укрепляет иммунитет?



Витамины!



А содержится во всех красных и оранжевых фруктах и овощах. Родственники витамина А – каротиноиды (включая самый известный бета-каротин) являются самыми сильными стимуляторами иммунитета.



Источники витамина С цитрусовые, шиповник, клюква, брусника, капуста, особенно квашеная.



Источники витамина Е подсолнечное, оливковое, кукурузное масла.



Источники витамина В «живут» в бобовых, крупах, яйцах, любой зелени и орехах.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Холодная вода

Стимулирует
иммунную систему



Повышает
бдительность



Предотвращает
простуду



Стимулирует
антидепрессивные
гормоны



Ускоряет
метаболизм



Освобождает
разум



Подтягивает
кожу



Уменьшает
выпадение волос



И

Горячая вода



Расслабляет мышцы



Снижает усталость



Снижает головную
боль



Уменьшает отечность



Уменьшает
беспокойство



Освобождает от
заложенности носа



Выводит токсины
из кожи



Открывает поры
и очищает кожу

