

МОЙТЕ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ

предупреждайте кишечные заболевания



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, встречающиеся в почве, воде и организме животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные тряпки, и в особенности через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести 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.



70°C

ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ И ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ

- ✓ Тщательно прожаривайте и проваривайте продукты
- ✓ Разогревая 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) погибают практически все опасные микроорганизмы. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание — мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и цельные тушки птицы.

Опасная зона!

60°

5°

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 размножатся 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 отобранные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.

ПРОФИЛАКТИКА ОКИ



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

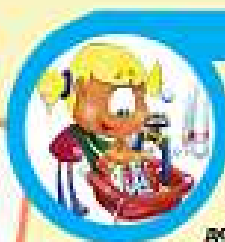
Они становятся опасными, когда попадают в организм с грязными руками, зараженной пищей или водой.



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 №3



Хорошо обрабатываем и обдаем кипятком овощи и фрукты

ПРАВИЛО №4



Поддерживаем чистоту и порядок в жилище и во дворе

ПРАВИЛО №2



Пьем только кипяченую воду

ПРАВИЛО №5



В летний период боремся с мухами – переносчиками заразы

ПОМНИТЕ! ГИГИЕНА – ВАШ НАДЕЖНЫЙ ЗАЩИТНИК!

Профилактика кишечных инфекций

СОБЛЮДАЕМ ГИГИЕНУ РУК

Взрослым с собой нужно носить специальные антисептические салфетки или гели. Детям советуют мыть руки кипяченой водой или водой с мылом. Поверхность кожи ребенка хорошо адсорбирует все химические вещества и может развиться дерматит, если использовать различные антисептики для взрослых.



НОСИТЕЛЬ ВИРУСА - ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК

У маленьких детей еще нет иммунитета к большинству инфекций. А ведь есть масса вирусов, носителями которых являются родители. Например, ротавирус, энтеровирус, носительство которых протекает практически бессимптомно (разве что есть небольшой дискомфорт в кишечнике). Кстати, энтеровирус бессимптомно может сохраняться в организме до шести месяцев. Поэтому прежде, чем подходить к ребенку, тщательно мойте руки.

МОЕМ ФРУКТЫ, ОВОЩИ И ЯГОДЫ

Для ребенка до трех лет все моем только кипяченой водой. Либо бутилированной, на которой написано «baby». Ни один фильтр не в состоянии задержать мелкие вирусы. На пляж тоже берем бутылочку с такой водой, чтобы помыть там руки или фрукты. Этой же водой умываемся и чистим зубы детям.



ИСКЛЮЧАЕМ ЛЕД В КОКТЕЙЛЯХ

Вы никогда не проверите, из какой воды был сделан лед. А ведь некоторые микробы спокойно размножаются при заморозке.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ - ПО ВОЗРАСТУ И ПО СРОКАМ ГОДНОСТИ

В жару важно смотреть на срок годности молочных продуктов и на условия их хранения. Для детей обращайте внимание на то, с какого возраста можно употреблять тот или иной творожок, йогурт, молоко.

ПРИКОРМ ДЛЯ ДЕТЕЙ - ТОЛЬКО В ОПРЕДЕЛЕННОМ ВОЗРАСТЕ

Например, в семь месяцев у ребенка еще нет достаточно ферментов, чтобы переварить землянику. Прием продукт не обязательно заранее.

ДЕТЕЙ - ТОЛЬКО В ДЕТСКИЙ БАССЕЙН

Детей до 3 лет не водим во взрослые бассейны. Вода в бассейнах-малютках обеззараживается специальными методами. А та флора, которая безопасна для взрослого человека, может быть опасна для ребенка.

ЯЙЦА ПРОВАРИВАЕМ, КУРИЦУ - ПРОЖАРИВАЕМ

Во всех странах, даже очень благополучных, остро стоит проблема с сальмонеллезом. Единственное, что может спасти - это хорошо проваренные яйца (при жарке держим яйцо под крышкой 5-7 минут). И никаких сырых яиц, даже перепелиных. Детям до 3-х лет такое нельзя давать куриный шашлык, ограничиваемся хорошо проваренным мясом.

ВЫБИРАЕМ МОНО-ПРОДУКТЫ

На отдыхе, особенно в южных странах, тщательно выбирайте места для питания. В ресторане ребенку лучше взять блюда из моно-продуктов. Например, салат из огурцов, помидоров, лука, приправленный оливковым маслом. Или курицу с картофельным пюре или макаронами вместо тех же мидий и лобстеров со сложными соусами.



ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ



Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это многозначительная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Все кишечные заболевания имеют фекально-оральный механизм передачи, т.е. заразиться можно через пищу, воду, контактно-бытовым путём. Источником ОКИ, как правило, являются больные или бактереносители, у которых отсутствуют клинические симптомы заболевания, но они выделяют возбудителей в окружающую среду. Симптомы заболевания: боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры, диарея, а в тяжелых случаях – выраженная интоксикация и обезвоживание.

При первых признаках заболевания немедленно обратитесь за медицинской помощью, не занимайтесь самолечением!

Опасность

Когда мы употребляем продукты, не задумываясь о том, насколько они свежие, где они хранились, едим немытыми руками – подвергаем себя серьезной опасности! Чтобы уберечь себя от заражения, необходимо:

- Строго соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы.
- Тщательно мыть фрукты, овощи, ягоды перед употреблением.
- Приготовленную пищу оставлять при комнатной температуре не более двух часов.
- Соблюдать температурный режим и сроки хранения продуктов в холодильнике.
- Отказаться от приобретения продуктов у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли.
- Не допускать соприкосновения сырых продуктов (мясо, овощи, фрукты, яйца, морепродукты) и тех, которые не будут подвергаться термической обработке (колбаса, масло, сыр, творог, хлеб). Переносить и держать их в разных упаковках! Использовать отдельные кухонные принадлежности (ножи, доски, посуду)!
- Обращать внимание на сроки годности продуктов, особенно скоропортящихся – варёная колбаса, салат, творог, молоко, пирожные и т.д.
- Не купаться в водоёмах. Где купание не рекомендуется или запрещено.

Помните!

Соблюдение этих простых правил поможет Вам предохранить себя от заболеваний острыми кишечными инфекциями.



КОЕ-ЧТО О ЧИСТЫХ И ГРЯЗНЫХ РУКАХ



МЫТЬ РУКИ ПОЛЕЗНО

- ЛЮДИ ЧАСТО КАСАЮТСЯ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ ГЛАЗ, НОСА И РТА, ДАЖЕ НЕ ОСОЗНАВАЯ ЭТОГО. ТАК МИКРОБЫ МОГУТ ПОПАСТЬ В ОРГАНИЗМ И ВЫЗВАТЬ БОЛЕЗНЬ
- БЛАГОДАРЯ МЫТЬЮ РУК КОЛИЧЕСТВО КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ В КОЛЛЕКТИВЕ УМЕНЬШАЕТСЯ НА 23-40%, А РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ - НА 16-21%

МЫТЬ РУКИ ПРАВИЛЬНО

- ЛЮДИ ВО ВСЕМ МИРЕ МОЮТ РУКИ ВОДОЙ, НО ОЧЕНЬ НЕМНОГИЕ ИСПОЛЬЗУЮТ ПРИ ЭТОМ МЫЛО
- ТОЛЬКО МЫТЬЕ РУК С МЫЛОМ ЭФФЕКТИВНО УДАЛЯЕТ МИКРОБЫ

МЫТЬ РУКИ ВСЕГДА

- ТОЛЬКО КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ МОЕТ РУКИ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА
- ПРИВЫЧКА МЫТЬ РУКИ ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ МНОГИХ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ

- СМОЧИТЬ РУКИ ВОДОЙ
- НАНЕСТИ МЫЛО И ВСПЕНИТЬ ЕГО
- ОБРАБОТАТЬ МЫЛЬНОЙ ПЕНОЙ КАЖДЫЙ УЧАСТОК КИСТЕЙ, ВКЛЮЧАЯ МЕЖПАЛЬЦЕВЫЕ ПРОМЕЖУТКИ, НОГТЕВЫЕ ПЛАСТИНЫ И ПОДУШЕЧКИ ПАЛЬЦЕВ
- ПРОДОЛЖАТЬ ПРОЦЕДУРУ 30 СЕКУНД
- СМЫТЬ ПЕНУ ПРОТОЧНОЙ ВОДОЙ



МОЙТЕ РУКИ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

egon.rospotrebnadzor.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908331

Владелец Евсеева Татьяна Владимировна

Действителен с 07.10.2024 по 07.10.2025