

## ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

В летний период создаются особенно благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей острых кишечных инфекций в окружающей среде. Опасными становятся открытые водоемы, куда стекаются нечистоты, смываемые с почвы дождями, талыми водами. Также возрастает опасность заболевания, связанная с передачей возбудителей через пищевые продукты.

### Чтобы не заболеть:

**1. Приобретайте продукты** только в магазинах, на рынках, где имеется холодильное оборудование, продавцы прошли медицинский осмотр и имеют допуск к работе;

**2. При выборе продуктов питания внимательно читайте этикетку**, обращайте внимание на состав, сроки годности и температуру хранения продукции;

**3. Не приобретайте продукты в несанкционированных местах, на улицах**, т.к. велика вероятность приобрести испорченный товар, с истекшим сроком годности, зараженный возбудителями кишечных и паразитарных инфекций;



### **4. Поддерживайте чистоту**

- мойте руки после туалета, перед едой и приготовлением пищи;
- мойте и дезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;

- предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных;

- детскую посуду регулярно мойте с использованием моющих средств, перед употреблением пищи обдайте посуду кипятком. Игрушки

мойте перед тем, как давать детям;

### **5. Отделяйте сырое и приготовленное**

- отделяйте сырое мясо, птицу, рыбу, овощи, фрукты от готовых к употреблению пищевых продуктов;

- для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями (ножи, разделочные доски и т.д.);

### **6. Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты**

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и рыбу;

- шаурма и другая продукция, приобретенная в павильонах, не обеспеченных водой, не имеющих условий для соблюдения личной гигиены поварами и продавцами, имеет высокий риск заражения кишечными инфекциями;



### **7. Храните продукты при 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);

- не храните пищу долго, даже в холодильнике;

### **8. Используйте безопасную воду и безопасные продукты**

- используйте безопасную воду;

- не купайтесь в водоемах, где это не рекомендуется или запрещено;

- тщательно мойте фрукты и овощи;

- выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко;

- не употребляйте продукты с истекшим сроком годности, используйте для приготовления пищи только свежие продукты;

- не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в



местах несанкционированной торговли;

- не употребляйте в пищу некипяченое сырое молоко, сырые яйца.

**При возникновении симптомов кишечной инфекции (повышение температуры тела, рвота, расстройство стула, боль в животе) необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!**