2. 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.

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

3. Соблюдайте технологию приготовления пищи.

Разогревая супы, доводите их до кипения.

Готовность мяса или птицы определяйте по цвету соков (они должны быть прозрачными, а не розовыми).

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

4. Храните продукты в холодильнике.

Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более двух часов.

Убирайте все приготовленные и скоропортящиеся блюда в холодильник.

Не храните пищу долго, даже в холодильнике.

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 могут размножаться и при температуре ниже 5 °С.

5. Употребляйте в пищу свежие и качественные продукты.

Выбирайте свежие продукты, без признаков порчи.

Мойте фрукты и овощи чистой проточной водой.

Не употребляйте продукты с истёкшим сроком годности.

Для питья используйте только кипячёную или бутилированную воду.

Сырые продукты могут содержать опасные микроорганизмы. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины.

СЛЕДУЙТЕ ЭТИМ СОВЕТАМ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Информация предоставлена
Управлением здравоохранения г. Хабаровска
680000, г. Хабаровск, пер. Топографический, 9,
тел. (4212) 42-08-61, e-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru

ХАБАРОВСК • ГОРОД ЗДОРОВЬЯ

Сохрани своё здоровье!

ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Острые кишечные инфекции (ОКИ) — это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. К острым кишечным инфекциям относятся дизентерия, сальмонеллёз, гепатит А, пищевые токсикоинфекции, брюшной тиф и паратифы и другие заболевания.

Что такое кишечные инфекции?

Острые кишечные инфекции — это группа заболеваний (около 30), для которых характерно поражение желудочно-кишечного тракта. Кишечные инфекции широко распространены в мире. По частоте распространения среди всех болезней человека кишечные инфекции уступают лишь респираторным заболеваниям.

Более 60% всех случаев кишечных инфекций встречается у детей. Каждый год от кишечных инфекций в мире умирает около 1 млн детей (большая часть в возрасте до 2 лет). Ведущим симптомом (который ведёт к тяжёлым последствиям) кишечных инфекций является сильный понос (диарея).

Чаще всего кишечные инфекции встречаются в тёплое время года (летом).

Каковы причины возникновения кишечных инфекций?

Причиной развития острых кишечных инфекций могут быть бактерии (сальмонелла, шигеллы, стафилококк, холера и др.), а также вирусы (энтеровирус, ротавирус).

Кишечные инфекции передаются преимущественно через пищу, воду, предметы обихода. Возбудители кишечных инфекций быстро развиваются в еде, в воде, на грязных руках.

Возбудители бактериальных кишечных инфекций вырабатывают энтеротоксин (яд), который, попадая в кишечник, вызывает отравление организма человека.

Как происходит заражение?

Все кишечные заболевания имеют фекально-оральный механизм передачи, т.е. заразиться можно через пищу, воду, контактно-бытовым путём.

Причинами заболеваний часто служат несоблюдение элементарных правил личной гигиены, нарушение технологии приготовления пищи, использование для питья некипячёной воды, несоблюдение сроков и условий хранения продуктов, контакты с больным человеком.

Самолечение приводит к нежелательным последствиям: на время клинические признаки исчезают, незначительно улучшается самочувствие, однако в организме остаются и продолжают размножаться возбудители кишечной инфекции, заболевание может перейти и в хроническую форму или больной становится бактерионосителем и источником заболеваний для других.

При появлении первых признаков недомогания (боли в животе, жидкий стул, рвота, повышение температуры) очень важно не заниматься самолечением, а обратиться к врачу. До его прихода изолировать заболевшего в отдельное помещение, выделить индивидуальную посуду и средства личной гигиены, произвести в квартире дезинфекцию хлорсодержащими бытовыми препаратами.

Выполнение этих несложных гигиенических правил, предосторожность в быту смогут надёжно защитить вас и ваших детей от кишечных инфекций.

Лечение кишечных инфекций направлено на:

- борьбу с микробами (антибиотикотерапия);
- поддержание нормальной функции желудочно-кишечного тракта;
- борьбу с обезвоживанием;
- устранение поноса (диареи);
- диету.

Вот пять ключевых правил профилактики кишечных инфекций:

1. Поддерживайте чистоту:

- обязательно мойте руки после туалета;
- обязательно мойте руки перед приготовлением и приёмом пищи;
- тщательно мойте все поверхности и кухонные принадлежности;
- боритесь с грызунами и насекомыми.

Многие из микроорганизмов, встречающихся 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 заболевания.