

Пять ключевых приемов по профилактике пищевых инфекций



Соблюдая несколько простых правил, вы существенно снижаете риск получить пищевую инфекцию.

1. Поддерживайте чистоту.

— мойте руки, перед тем как брать продукты и приготовить пищу;

— мойте руки после туалета;

— вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;

— предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных.

2. Отделяйте сырое и приготовленное.

— отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов;

— для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски;

— храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

3. Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты

— тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;

— доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70° С. При готовке мяса или птицы, их соки должны быть прозрачными, а не розовыми. Рекомендуется использование термометра;

— тщательно подогревайте приготовленные продукты.

4. 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);

— держите приготовленные блюда горячими (выше 60° С) вплоть до сервировки;

— не храните пищу долго, даже в холодильнике;

— не размораживайте продукты при комнатной температуре.

5. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты

— используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки;

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

— мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде;

— не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.



Термины

Пищевые инфекции - заразные заболевания, которые возникают вследствие употребления в пищу продуктов, загрязненных микробами различных инфекционных болезней.

Пищевые отравления — заболевания, которые возникают после употребления пищи, содержащей вредные для организма вещества. Эти заболевания не передаются от больного человека к здоровому.

Из-за чего возникают отравления?

- Приём недоброкачественной пищи,
- Употребление в пищу ядовитых грибов,
- Употребление в пищу ядовитых растений,
- Употребление в пищу позеленевшего и проросшего картофеля

21

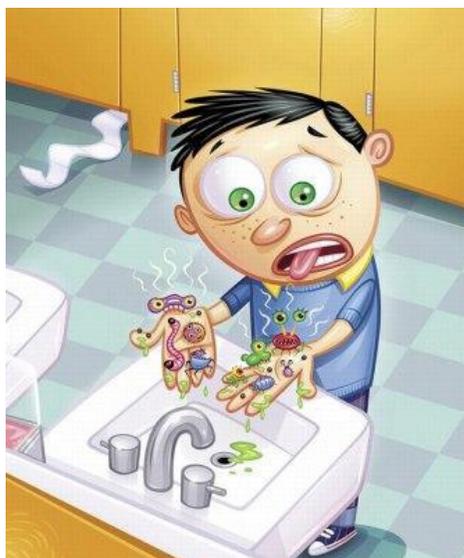
Пищевым путем могут передаваться:

- кишечные инфекции – холера, брюшной тиф, паратифы, сальмонеллез, дизентерия;
- вирусные инфекции – гепатит А, ротавирусная инфекция;
- зоонозные инфекции – сибирская язва, бруцеллез, зоонозный туберкулез, ящур, лептоспирозы, кишечный иерсиниоз и др.
- глистные инвазии – трихинеллез, эхинококкоз, дифиллоботриоз, описторхоз и др.



Профилактика

- Чтобы уберечься от острых кишечных инфекций, достаточно соблюдать следующие несложные правила: пить воду и молоко только в кипяченом виде, мыть овощи и фрукты горячей водой с мылом, соблюдать правила и сроки хранения пищевых продуктов, мыть руки перед едой и не грызть ногти.



составитель:

социальный педагог Студенникова Ю.В.

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Седельниковская средняя школа №1»
Седельниковского муниципального района
Омской области



Седельниково, 2025