

9. Защищать пищу от насекомых, грызунов и других животных.

Животные являются переносчиками патогенных микроорганизмов. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся банках (контейнерах).

10. Использовать качественную, чистую воду.

Если у Вас есть сомнения в отношении качества воды, то прокипятите ее перед добавлением к пищевым продуктам или перед использованием.



Врач – педиатр Муравьева И.А.

Эксперты Всемирной Организации Здравоохранения разработали десять «золотых» заповедей для предотвращения кишечных инфекций:

1. Выбор безопасных пищевых продуктов.



Многие продукты, такие как фрукты и овощи, потребляют в

сыром виде, в то время как другие — рискованно кушать без предварительной обработки.

2. Тщательное приготовление пищи.

В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются, но помните, что температура во всех частях пищевого продукта должна достигнуть 70° С.

3. Употреблять пищу по возможности сразу после приготовления.

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.

4. Тщательно хранить пищевые продукты.

или выше 60° С) либо холодной (около или ниже 10° С). Это исключительно важное правило, особенно если Вы намерены хранить пищу более 4-5 часов.

5. Тщательно подогревать приготовленную заранее пищу.

Это 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. Не допускать контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.



Правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми

продуктами. Подобная практика может привести к потенциальному риску перезаражения продуктов и росту в них микроорганизмов с последующим отравлением человека.

7. Часто мыть руки.

Тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки — особенно, если Вы перепеленали ребенка или были в туалете.



8. Содержать кухню в чистоте.

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.