



Поддерживайте чистоту

- 1 Обязательно мойте руки после туалета
- 2 Обязательно мойте руки перед приготовлением пищи
- 3 Тщательно вымывайте все поверхности и инструменты приготовления
- 4 Боритесь с грызунами и насекомыми

Почему?

Мыши и насекомые переносят возбудителей и токсины, как и передают их человеку и животным. Они переносят через рукопожатия, микробиологическую загрязненность и в особенности через фекальные массы. Простые гигиенические навыки помогут их и продукты и избежать заболеваний.

Отделите сырое от готового

- 1 Храните сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от других готовых продуктов
- 2 Для обработки сырых продуктов используйте отдельные доски и разделочные доски
- 3 Храните продукты в закрытой посуде, отдельно сырое и готовое

Почему?

В сырых продуктах, мясе, птице и морских даров могут быть опасные микроорганизмы, которые попадут на другие продукты и загрязняют их.

Хорошо обрабатывайте продукты



- 1 Тщательно промаринуйте и проваривайте продукты
- 2 Разогревая супы, доведите их до кипения
- 3 Готовность мяса или птицы определяйте по цвету сока (он должен быть прозрачным, а не розовым)

Почему?

При тщательной тепловой обработке мясо (70°C) надежно уничтожает все опасные микроорганизмы. Некачественные продукты, на которые невозможно обратить особое внимание, - свиной фарш, мясные рулеты, домашние сосиски и колбасы тушатся в масле.

Храните продукты при безопасной температуре



- 1 Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более 2-х часов
- 2 Убирайте все приготовленное в холодильник сразу и замораживайте
- 3 Не храните пищу долго, даже в холодильнике

Почему?

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре около 5°C или выше 40°C процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы могут размножаться и при температуре около 0°C.

Выбирайте свежие и качественные продукты



- 1 Выбирайте свежие продукты, без признаков порчи
- 2 Мойте фрукты и овощи чистой проточной водой
- 3 Не употребляйте продукты в состоянии острого запаха

Почему?

Сырые продукты могут содержать опасные микроорганизмы. В замороженных или вскрытых мясных продуктах возможно наличие. Тщательно мойте и хорошо вымывайте все замороженные продукты или мясо для жарки.

БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ! ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Чтобы уберечь ребенка от острых кишечных инфекций и пищевых отравлений приучайте детей и не забывайте сами соблюдать простые правила личной гигиены и безопасности:

- тщательно мойте руки перед едой, приготовлением пищи и после посещения туалета
- употребляйте только кипяченую или бутилированную воду
- тщательно промывайте овощи, фрукты и ягоды
- предохраняйте продукты от загрязнения
- готовьте пищу перед употреблением.

ЗНАЙТЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- повышение температуры, слабость, снижение аппетита
- понос, рвота, вздутие живота
- боли в животе
- беспокойство, жажда



Помните! При появлении признаков заболевания у ребенка немедленно обращайтесь к врачу. Не занимайтесь самолечением. Соблюдение этих простых правил сохранит здоровье Вашему ребенку.

ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ (ОКИ)

Кишечная инфекция — это заболевание, вызванное болезнетворными вирусами или бактериями (дизентерийной палочкой, сальмонеллой, стафилококком, палочкой брюшного тифа, вибрионом холеры), которое поражает слизистую желудочно-кишечного тракта. Проникая в человеческий организм, возбудители кишечных инфекций начинают активно размножаться. В результате процесс пищеварения нарушается, а слизистая кишечника воспаляется.

Источники заражения ОКИ:

- некачественные продукты питания и питьевая вода;
- несоблюдение правил личной гигиены: грязные руки, грязные игрушки, контакт с фекалиями (особенно во время прогулок);
- нарушения условий хранения и приготовления пищи;
- насекомые-переносчики;
- контакт с зараженной землей или песком;
- контакт с больным человеком.



Симптомы проявления ОКИ:

- понос;
- рвота;
- тошнота;
- повышенное газообразование;
- боли в животе;
- повышение температуры тела;
- отсутствие аппетита;
- общая слабость и недомогание.



Понос — самый верный признак кишечной инфекции в отличие от всех остальных.

Если ребенок начинает поносить и (или) рвать, он стопроцентно болен, и родителю следует незамедлительно начать принимать меры. Самая большая ошибка родителей — стремление прекратить, казалось бы, нежелательные проявления болезни. Но в первые часы этого делать категорически нельзя, потому как рвота и понос — это защитная реакция организма, который пытается самоочиститься от токсинов. Остановка очистки приведет к еще большей интоксикации. Более того, если вы точно знаете, что ребенок что-то не то съел и повышение температуры и боль в животе вызваны именно этим, необходимо спровоцировать спасительную рвоту или дефекацию (например, постановкой очистительной клизмы). Важно при этом постоянно восполнять потери жидкости и минеральных солей (калия, натрия, кальция). Обезвоживание и деминерализация очень опасны не только для здоровья, но и для жизни ребенка.