

5. Используйте безопасную воду!

Используйте бутилированную питьевую и столовые минеральные воды для питья.



Не используйте воду из колодцев, родников без предварительного кипячения.

Если вы планируете поездку за город на пикник, то:

- используйте для перевозки продуктов сумку-холодильник;
- пользуйтесь только разовую посуду;
- возьмите с собой достаточное количество питьевой бутилированной воды и воды для технических нужд.

**Как видите, правила
просты и не составит
большого труда их
соблюдать.**



ГУ "ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ"

210601 г. Витебск, ул. Ленина, 20

Телефон: 8 (0212) 37 02 95

Текст: И. Борисова

Редактор: Е. Каер

Оформление: Т. Гасанова

ГУ "ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ"

Основные правила профилактики кишечных инфекций

**Памятка для
населения**



июнь 2011г.

С наступлением теплого времени года увеличивается вероятность возникновения кишечных инфекций, связанная с нарушениями основных правил профилактики.

Профилактика заключается в соблюдении санитарно-гигиенических требований в нашей повседневной жизни, следовать которым не составляет большого труда.

Итак:

1. Поддерживайте чистоту!

Чаще мойте руки: при возвращении домой, перед выкладыванием продуктов в холодильник после их покупки, перед приготовлением пищи, перед ее подачей на стол, после кормления домашних животных.



Содержите жилище, личные вещи в чистоте.

Периодически дезинфицируйте кухонные принадлежности, санитарно-гигиеническое оборудование.



Своевременно избавляйтесь от домашних насекомых, грызунов.

2. Соблюдайте правила «товарного соседства» при закупке и хранении продуктов!

При покупке, транспортировке и хранении продуктов используйте индивидуальную упаковку, чтобы предотвратить контакт продуктов, не требующих дополнительной кулинарной обработки (сыры, колбасы п/к, хлеб, и т.п.) с сырыми продуктами.



Приобретая продукты, контролируйте и соблюдайте сроки реализации и годности.

3. Соблюдайте технологию приготовления пищи!

Не мойте в одной раковине сырые овощи, фрукты, мясные продукты.

Для обработки сырых и вареных продуктов пользуйтесь отдельными разделочными досками и ножами.

Тщательно проваривайте продукты, на летний сезон взяв за правило



«Лучше переварить, чем не доварить».

Готовьте пищу на 1-2 приема; при

употреблении на следующий день готовые блюда подвергайте термической обработке.



В холодильнике храните сырые и готовые продукты на разных полках, в закрытой посуде или контейнерах с крышками.



4. Храните продукты при безопасной температуре!

На летний период установите температуру в холодильнике не выше $+5^{\circ}\text{C}$.



Не оставляйте готовые блюда при комнатной температуре больше чем на 2 часа.

Храните скоропортящиеся продукты только в холодильнике и в соответствии со сроками годности.

размораживайте продукты на нижней полке холодильника, поместив их в специальный контейнер с крышкой.