

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ

Кишечные инфекции – это большая группа инфекционных заболеваний, которые характеризуются следующей симптоматикой: многократный жидкий стул, тошнота, рвота, повышение температуры тела. Кишечные инфекции могут вызываться вирусами, бактериями или продуктами их жизнедеятельности – токсинами

С целью предотвращения заболевания кишечными инфекциями напомним некоторые меры профилактики

Соблюдайте правила личной гигиены. Мыть руки рекомендуется с использованием мыла и чистой воды, при отсутствии возможности вымыть руки, воспользуйтесь влажными салфетками.



Употребляйте в пищу продукты только гарантированного качества. Проверяйте сроки годности продуктов, целостность упаковок, особенно для скоропортящихся продуктов. Не покупайте бахчевые культуры (арбузы, дыни) в разрезанном виде, так как микробы с их поверхности легко переносятся и размножаются в сочной мякоти.

Используйте отдельные кухонные принадлежности (ножи, доски) для сырых и готовых продуктов. Не нарежьте овощи, фрукты и другие продукты, которые не будут подвергаться термической обработке, на той же доске, на которой нарезали сырое мясо или рыбу. Для мытья столовых принадлежностей рекомендуем брать на природу бутилированную воду.



Все продукты подвергайте достаточной термической обработке. Мясо для жарки на углях или запекания лучше нарезать небольшими кусками, температура во всех частях продукта должна достигать не менее 70-80°C.

Защищайте еду от насекомых и грызунов, они могут являться переносчиками патогенных микроорганизмов. Еду можно поместить в пластиковые контейнеры с крышками или накрыть пакетом.



Используйте воду гарантированного качества для питья и для приготовления пищи. воду из случайных источников (например, из родников, колодцев и т.д.) кипятите

Не берите на пикник скоропортящиеся продукты (молочные продукты, яйца, соусы, кондитерские изделия с кремом).

**ВЫПОЛНЯЯ ЭТИ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, ВЫ СОХРАНИТЕ
ЗДОРОВЬЕ СВОЕ И БЛИЗКИХ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ, ДАЖЕ В
ЖАРУ!!!**