

МЫТЬЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ПЕРЕД ЕДОЙ = ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Острые кишечные инфекции (ОКИ) - обширная группа инфекционных заболеваний, сопровождающихся нарушением моторики желудочно-кишечного тракта с развитием диареи (поноса), интоксикации, а в ряде случаев - обезвоживания. Источник инфекции – больной человек или носитель возбудителей ОКИ. Наиболее опасны для окружающих больные легкими, стертыми и бессимптомными формами ОКИ.

Мытье овощей, фруктов и зелени - обязательное условие их употребления и мера профилактики кишечных инфекций. Тщательно нужно мыть не только купленные овощи, фрукты, ягоды и зелень, но и то, что сорвано с грядки на своём огороде.

ПРАВИЛА МЫТЬЯ:



КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЗЕЛЕНЬ И ЯГОДЫ

Картофель, морковь, свеклу, редис и другие корнеплоды сначала следует очистить от земли, залить водой и дать немного в ней постоять. Затем овощи промыть холодной проточной водой и почистить.

Огурцы, помидоры, кабачки, патиссоны, баклажаны, тыкву, стручки фасоли и гороха рекомендуется мыть в проточной воде руками или щеткой.

Репчатый лук и чеснок нужно очистить от шелухи, после чего следует тщательно промыть в проточной воде.

Апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны и другие цитрусовые рекомендуется сначала ошпаривать кипятком, затем их нужно промыть холодной проточной водой.

Яблоки, груши, персики, абрикосы, сливы, бананы, гранаты и другие фрукты следует тщательно промывать холодной, проточной водой.

Виноград, черешню, крыжовник следует мыть под "душом" из водопроводного крана. Затем нужно дать стечь воде. Можно разделить гроздья, не отрывая ягоды от черешков, и промыть под проточной водой, а затем обсушить в дуршлаге.

Любую зелень нужно предварительно замочить во вместительной посуде в прохладной, лучше подсоленной воде на 15 минут. Воду нужно при этом два раза поменять, так вся грязь и личинки паразитов осядут на дно. Только после этого зелень нужно промыть под проточной водой.

Ягоды клубники, земляники, малины нужно промыть в проточной воде через дуршлаг непосредственно перед едой, т.к. эти ягоды быстро портятся.

Если, несмотря на все меры предосторожности, все же появляются первые признаки острых кишечных инфекций (тошнота, многократная рвота, понос, схваткообразные боли в животе, боли в области желудка), необходимо сразу обратиться за медицинской помощью.

Желаем здоровья Вам и Вашим близким!