**ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ. ПРАВИЛО ПЯТИ «НЕОБХОДИМО!»**

[](http://ocge-grodno.by/index.php/news_ooz/ostrye-kishechnye-infekcii-pravilo-pjati-neobhodimo/)

**ПРАВИЛО №1. НЕОБХОДИМО ПОДДЕРЖИВАТЬ ЧИСТОТУ!**

Многие микроорганизмы, встречающиеся в почве, воде или организме человека и животных, опасны. Они могут передаваться через рукопожатия, кухонный инвентарь, животных и насекомых.

Обязательно тщательно мыть руки перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета. Поддерживать чистоту кухонных принадлежностей, которые соприкасаются с пищевыми продуктами. Предохранять продукты от насекомых, грызунов.

**ПРАВИЛО №2. НЕОБХОДИМО ОТДЕЛЯТЬ СЫРОЕ И ПРИГОТОВЛЕННОЕ!**

В сырых морепродуктах, мясе, птице, фруктах и овощах могут содержаться опасные для здоровья микроорганизмы. При приготовлении пищи они могут быть перенесены на другие продукты.

Нужно отделять при транспортировке и хранении сырое мясо, птицу, морепродукты от других пищевых продуктов. При разделке сырой и готовой продукции используйте отдельную посуду, разделочные доски и ножи.

**ПРАВИЛО №3.НЕОБХОДИМО  ХОРОШО ПРОВАРИВАТЬ ЛИБО ПРОЖАРИВАТЬ ПРОДУКТЫ!**

При тщательной тепловой обработке погибают практически все микроорганизмы. Следует обращать внимание на тепловую обработку мясного фарша, мясных рулетов, цельных тушек птиц, больших кусков мяса.

Тщательно проваривайте или прожаривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, морепродукты. При готовке мяса или птицы, следите, чтобы выделяемый сок был прозрачным, а не розовым. Только тогда продукт готов к употреблению. Приготовленные продукты перед употреблением тщательно подогревайте до температуры не менее 70оС.

**ПРАВИЛО №4. НЕОБХОДИМО ХРАНИТЬ ПРОДУКТЫ ПРИ БЕЗОПАСНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ!**

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5оС или выше 60оС процесс из размножения замедляется или прекращается.

Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре больше, чем на 2 часа. Охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся продукты (желательно до температуры ниже +5оС). Не храните пищу долго, даже в условиях холодильника. Не размораживайте продукты при комнатной температуре. Держите приготовленные блюда горячими (выше +60оС) вплоть до сервировки стола.

**ПРАВИЛО №5. НЕОБХОДИМО ВЫБИРАТЬ СВЕЖИЕ, НЕИСПОРЧЕННЫЕ ПРОДУКТЫ!**

Необработанные продукты, а также вода и лед, могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться и сохраняться токсины. Тщательно отобранные, хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.

Используйте для питья и приготовления пищи только чистую воду, либо очищайте её, применяя специальные фильтры. При покупке продуктов выбирайте только свежие, неиспорченные. Предпочтение отдавайте продуктам, подвергнутым специальной обработке для повышения из безопасности, например, пастеризованное молоко. Не употребляйте продукты с истекшим сроком хранения. Тщательно мойте фрукты и овощи, особенно если они употребляются в свежем виде.

