

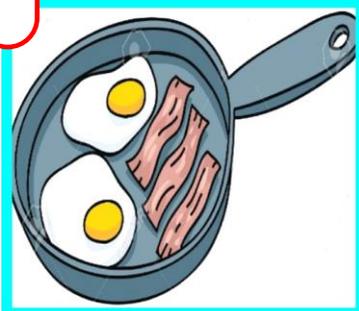
5 ключевых правил профилактики кишечных инфекций



Выбирайте свежие, качественные продукты
Проверяйте сроки годности продуктов, целостность упаковок. Делая покупки, обращайте внимание на то, в каких условиях хранятся продукты. В случае возникновения сомнений в качестве товара, от покупки лучше воздерживаться.

Отделяйте сырое от готового

Старайтесь разделить хранение готовых и сырых продуктов, использовать для приготовления отдельные ножи и доски, потому что в сырых продуктах, мясе, птице и морских продуктах, могут быть опасные микроорганизмы, которые могут попасть во время хранения и приготовления пищи на другие пищевые продукты.



Хорошо прожаривайте и проваривайте продукты

при тщательной тепловой обработке (не ниже 70 °С) погибают практически все опасные микроорганизмы. Разогревая супы, доводите их до кипения, а готовность мяса или птицы определяйте по цвету соков (они должны быть прозрачными, а не розовыми)

Храните продукты в холодильнике

Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более 2-х часов, скоропортящиеся блюда храните в холодильнике, потому что при комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро, а при температуре ниже 5 °С и выше 60 °С процесс замедляется или прекращается.



Поддерживайте чистоту

Обязательно мойте руки после туалета, перед приготовлением пищи. Тщательно мойте все поверхности и кухонные принадлежности. Боритесь с грызунами и насекомыми.