

## Для профилактики ОКИ необходимо:

**1. Выбирать безопасные пищевые продукты.** Многие продукты, такие как фрукты и овощи, потребляют в сыром виде, в то время как другие — рискованно есть без предварительной обработки. Например, необходимо покупать пастеризованное, а не сырое молоко. Во время покупки продуктов имейте в виду, что цель их последующей обработки — сделать пищу безопасной и удлинить срок ее хранения. Определенные продукты, которые потребляются сырыми, требуют тщательной мойки, например, салат. Нельзя употреблять продукты с истекшим сроком годности.

**2. Тщательно готовить пищу.** Многие сырые продукты, главным образом, птица, мясо и сырое молоко, часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются, но помните, что температура во всех частях пищевого продукта должна достигнуть 70°C. Если мясо все еще сырое у кости, то поместите его снова в духовку до достижения полной готовности. При готовке мяса или птицы их соки должны быть прозрачными, а не розовыми. Замороженное мясо, рыба и птица должны полностью размораживаться перед кулинарной обработкой, не размораживайте продукты при комнатной температуре.

**3. Употреблять приготовленную пищу без промедления.** Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микробы в ней начинают размножаться. Чем дольше она остается в таком состоянии, тем больше риск получить пищевое отравление. Чтобы себя обезопасить, ешьте пищу сразу после приготовления.

**4. Тщательно хранить пищевые продукты.** Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Если Вы хотите после приготовления и употребления пищи сохранить оставшуюся ее часть, необходимо, чтобы она хранилась либо горячей (около или выше 60°C), либо холодной (в холодильнике). Не храните пищу долго, даже в холодильнике.

**5. Тщательно подогревать приготовленную заранее пищу.** Это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище в процессе хранения (правильное хранение угнетает рост микробов, но не уничтожает их). Еще раз, перед едой, тщательно прогрейте пищу (температура в ее толще должна быть не менее 70°C). Держите приготовленные блюда горячими (не менее 60° - 70°C) вплоть до сервировки.

**6. Избегать контакта между сырыми и готовыми или неподвергающимися при употреблении термической обработке (хлеб, сахар и т.п.) пищевыми продуктами.**

Правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами. Это перекрестное загрязнение может быть явным, когда например, сырое мясо соприкасается с готовой пищей, или может быть скрытым: например, нельзя использовать одну и ту же разделочную доску и нож для приготовления сырого и вареного (жареного) мяса (птицы). Для обработки сырых и вареных (жареных) продуктов пользуйтесь отдельными, отличимыми друг от друга и несоприкасающимися между собой, разделочными досками и ножами. Невыполнение данной рекомендации может привести к заражению продуктов и росту в них микроорганизмов с последующим пищевым отравлением.

**7. Чаше мыть руки.** Тщательно мойте руки после посещения туалета, перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки. После разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица, опять вымойте руки с мылом, прежде чем приступить к обработке других продуктов. А если у Вас имеется инфицированная царапина (ранка) на руке, то обязательно перевяжите ее или наложите пластырь прежде, чем приступить к приготовлению пищи.

**8. Содержать кухню в идеальной чистоте.** Так как пища легко загрязняется, любая рабочая поверхность, используемая для ее приготовления, посуда, разделочный инвентарь должны быть абсолютно чистыми.

**9. Хранить пищу защищенной от насекомых, грызунов, которые часто являются переносчиками микроорганизмов, вызывающих различные ОКИ.** Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся банках (контейнерах).

**10. Использовать чистую воду.** Чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи, мытья посуды. Для питья используйте только кипяченую или бутилированную воду.