**Пять ключевых приемов по профилактике пищевых инфекций**

1.     Поддерживайте чистоту.

·        мойте руки, перед тем как брать продукты и приготовить пищу;

·        мойте руки после туалета;

·        вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;

·        предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных.

2.     Отделяйте сырое и приготовленное.

·        отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов;

·        для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными  
кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и  
разделочные доски;

·        храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

3.     Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты

·        тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;

·        доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70° С При готовке мяса или птицы, их соки должны быть прозрачными, а не розовыми. Рекомендуется использование термометра;

·        Тщательно подогревайте приготовленные продукты.

4.     Храните продукты при безопасной температуре

·        не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;

·        охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5° С);

·        держите приготовленные блюда горячими (выше 60° С) вплоть до сервировки;

·        не храните пищу долго, даже в холодильнике;

·        не размораживайте продукты при комнатной температуре.

5.     Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты

·        используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки;

·        выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко;

·        мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде;

·        не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.







**Профилактика кишечных инфекций вирусной этиологии**

**Вирусные кишечные инфекции** (например, ротавирусной, норовирусной этиологии) являются группой острых инфекционных заболеваний, для которых характерны признаки общей интоксикации и преимущественное поражение желудка и тонкого кишечника или их сочетание, т. е. гастроэнтерит или энтерит.

**Вирусы** обладают высокой устойчивостью по отношению к физическим и химическим воздействиям, могут длительно сохранять инфекционные свойства (до 28 дней и более) на различных видах поверхностей.

**Инкубационный период** составляет 12-48 часов, продолжительность заболевания – от 2 до 5 дней. Факторами передачи вирусов обычно служат руки (при нарушении правил личной гигиены), загрязненные поверхности, в учебных заведениях ими часто оказываются ручки дверей, клавиатура и «мышки» компьютеров. Кроме того, вирус может передаться через зараженные лицами с бессимптомной формой заболевания пищевые продукты, не проходящие термическую обработку.

**Источниками инфекции** при вирусных кишечных инфекциях являются люди (с клиническими проявлениями заболевания и носители вируса). Особенно опасны для окружающих больные, переносящие заболевание в легкой, «стертой» форме.

**Основные пути передачи острых кишечных инфекций вирусной этиологии:**

*Водный* – при употреблении некипяченой воды, инфицированной вирусами.

*Контактно-бытовой* – возможно заразиться через предметы обихода и грязные руки (возбудители заболеваний могут жить на различных предметах в течение 5-7 дней).

*Пищевой* – при употреблении в пищу инфицированных продуктов.

Чаще всего причиной вирусных гастроэнтеритов являются рота- и норовирусы.

При появлении таких симптомов, как повышение температуры, тошнота, рвота,  боли в области живота, жидкий многократный стул, необходимо обязательно обратиться за медицинской помощью.

**Меры профилактики вирусных кишечных инфекций:**

* для питья использовать только кипяченую воду;
* овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть в проточной воде, обдавать кипятком;
* для разделки разных видов продуктов использовать разные доски;
* готовую вареную пищу употреблять сразу же после приготовления;
* пищу, приготовленную накануне, перед употреблением прокипятить или прожарить;
* не употреблять в пищу продукты, доброкачественность которых вызывает сомнение;
* мясо, птицу, яйца обязательно подвергать длительной тепловой обработке;
* мыть руки с мылом, особенно перед едой и приготовлением пищи, после возвращения с улицы, пользования туалетом;
* если кто-либо из членов семьи болен и находится дома, для больного выделите отдельную посуду, белье. Для уборки мест общего пользования необходимо использовать дезинфицирующие средства.

**Выполнение этих несложных правил поможет избежать заболеванием острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!**