

1. Безопасность начинается с чистых рук

Управление Роспотребнадзора по Пермскому краю напоминает: мытье рук — один из самых простых и эффективных способов предотвратить острые кишечные инфекции. Всегда мойте руки с мылом перед едой, после посещения туалета и контакта с животными. Чистые руки — важный шаг к здоровью!

2. Что такое острые кишечные инфекции?

Это группа заболеваний, которые поражают желудочно-кишечный тракт и реализуется бытовым (контактно-бытовым), пищевым или водным путями передачи возбудителя. Чтобы избежать заражения, важно соблюдать правила личной гигиены, пить только безопасную воду и тщательно мыть продукты перед употреблением.

3. Профилактика ОКИ: золотое правило — правильная готовка

Не оставляйте еду при комнатной температуре более двух часов — это создает идеальные условия для размножения микробов. Держите приготовленные блюда горячими (выше 60 °C) вплоть до сервировки или охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5 °C). Такая осторожность сохраняет ваше здоровье!

4. Грязные фрукты — скрытая угроза

Даже спелое яблоко или ароматный персик могут стать причиной кишечной инфекции, если их не вымыть. Помните: под проточной водой следует тщательно промывать все фрукты и овощи. Сделайте это привычкой для всей семьи.

5. Профилактика сальмонеллеза начинается на кухне

Мясо и птица должны быть тщательно проварены или прожарены. Сырые и готовые продукты храните отдельно, чтобы избежать перекрестного загрязнения. Простые меры предосторожности — ключ к безопасности ваших блюд.

6. Гигиена на кухне — ваша защита

Используйте разные доски и ножи для сырых и готовых продуктов. Мойте кухонные поверхности и приборы после каждого использования. Это простое правило помогает избежать загрязнения пищи опасными бактериями.

7. Скрытая опасность воды

Не доверяйте воде из открытых водоемов — она может содержать возбудителей кишечных инфекций. Кипячение — надежный способ обезопасить воду для питья и приготовления пищи. Заботьтесь о чистоте того, что попадает на ваш стол.

8. Почему нельзя хранить теплую пищу в холодильнике?

Горячие блюда нагревают внутреннюю камеру холодильника, замедляя охлаждение. Это создает условия для размножения бактерий. Дайте пище остыть перед хранением и не перегружайте полки.

9. Как защитить еду от насекомых и грызунов?

Используйте закрывающиеся контейнеры для хранения продуктов. Животные и насекомые переносят опасные микробы, которые могут попасть в пищу. Соблюдение гигиены на кухне — важная мера профилактики.

10. Почему важно читать этикетки?

Употребление продуктов с истекшим сроком годности — частая причина отравлений. Проверяйте маркировку перед покупкой и не употребляйте в пищу просроченные продукты.

11. Гигиена — основа здоровья

Чистые руки, безопасная вода, правильная обработка пищи — простые правила, которые могут спасти от кишечных инфекций. Заботьтесь о себе и своих близких, соблюдая меры профилактики каждый день.

12. Мытье рук — простая привычка, которая спасает жизни. Бактерии и вирусы легко передаются через прикосновения, но этого можно избежать.

Чистые руки помогают предотвратить распространение острых кишечных инфекций (ОКИ). Мойте их с мылом перед едой, после посещения туалета и прогулок. Особое внимание уделяйте гигиене после контакта с животными и сырыми продуктами. Помните: здоровая привычка формируется с детства.

13. Тепло — друг микробов

Не оставляйте приготовленные блюда при комнатной температуре надолго. Это создает условия для размножения бактерий.

Приготовленную еду нужно сразу подавать к столу или хранить в безопасных условиях: горячей — выше 60°C, холодной — ниже 5°C. Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Такие простые правила значительно снижают риск пищевых отравлений.

14. Что таит немывтый огурец?

Немытые фрукты и овощи могут стать фактором передачи кишечных инфекций. Поверхность плодов часто содержит бактерии и остатки удобрений.

Перед употреблением тщательно мойте все продукты под проточной водой. Зелень и ягоды лучше промывать несколько раз. Особое внимание уделяйте детскому питанию: даже безопасные на вид продукты могут нести угрозу. Гигиена — это защита от болезней.

15. Кишечные инфекции могут передаваться через воду. Даже кристально прозрачная вода из природных источников может содержать опасные микроорганизмы.

Для питья и приготовления пищи лучше выбирать бутилированную или фильтрованную воду. Безопасность начинается с осознанного выбора.

16. Перекрестное загрязнение — что это?

Когда сырые продукты соприкасаются с готовыми, бактерии переходят с одного на другое. Это называется перекрестным загрязнением и представляет серьезную угрозу для здоровья.

Храните сырое мясо, рыбу и птицу отдельно от других продуктов. Используйте разные ножи и разделочные доски для сырых и готовых блюд. Такая осторожность значительно снижает риск кишечных инфекций и пищевых отравлений.

17. Не перегружайте холодильник

Правильное охлаждение продуктов — важная мера профилактики кишечных инфекций. Но многие ошибочно ставят теплую пищу сразу в холодильник.

Чтобы блюда быстро остыли, оставляйте их на некоторое время при комнатной температуре, но не более двух часов. Не ставьте горячую еду на верхние полки — это может замедлить охлаждение других продуктов. Простые меры делают хранение еды безопасным.

18. Почему нельзя размораживать мясо на столе?

Комнатная температура — идеальная среда для роста бактерий. Оставляя мясо на столе, вы создаете риск для здоровья.

Размораживайте продукты в холодильнике или микроволновой печи. Храните сырое мясо в герметичных контейнерах, чтобы предотвратить его контакт с другими продуктами. Безопасное обращение с мясом — залог здоровья всей семьи.

19. Осторожно: детское питание

Сроки хранения детских смесей и пюре важны для предотвращения кишечных инфекций. Неправильное хранение пищи для малышей может привести к серьезным последствиям.

Готовьте смеси на одно кормление и сразу выбрасывайте остатки. Вскрытые баночки с пюре и соком держите в холодильнике не более двух часов. Избегайте риска отравлений у самых маленьких.