

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это многочисленная группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами, простейшими, бактериями, вирусами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Клинические симптомы ОКИ:

- температура,
- тошнота,
- рвота,
- жидкий стул,
- боли в животе.

Кто является источником инфекции?

Основным источником инфекции является больной человек. Опасным является здоровый бактерионоситель и тот, у кого заболевание протекает в стертой форме, при которой он даже этого не замечает.

Как происходит заражение?

Возбудители ОКИ в организм человека попадают при помощи **грязных рук, с загрязненной водой и пищевыми продуктами, немытыми овощами, фруктами**, с предметов, которыми пользовался больной (посуда, белье, предметы ухода). При употреблении **загрязненных пищевых продуктов**, не подвергшихся тепловой обработке (молока и молочных продуктов, салатов, овощей, фруктов, ягод и т.д.).

Соблюдение 5 правил профилактики ОКИ поможет Вам избежать заболевания!

Будьте здоровы!



Центр государственного санитарно-эпидемиологического надзора
ФКУЗ «МСЧ МВД России по Тульской области»
300026 г. Тула
Калужское шоссе, 9.
Тел. (8-4872) 50-01-60, 50-00-63
факс 50-05-76

Профилактика острых кишечных инфекций



**5 важнейших правил
профилактики кишечных ин-
фекций**

1. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ

- ✓ Мойте руки, перед тем как брать продукты и готовить пищу.
- ✓ Мойте руки после туалета.
- ✓ Всегда промывайте и дезинфицируйте после приготовления пищи все используемые поверхности, и кухонные принадлежности.
- ✓ Предохраняете кухню и продукты от насекомых, грызунов, домашних животных.



ПОЧЕМУ? Многие микроорганизмы, встречающиеся в почве, воде и организме животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные тряпки, особенно, через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевания пищевого происхождения.

2. РАЗДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ И ПРИГОТОВЛЕННОЕ

- ✓ Отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов.
- ✓ Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными ножами и разделочными досками.



- ✓ Храните продукты в закрытой посуде, отдельно сырые и готовые.

ПОЧЕМУ? В сырых продуктах, мясе, птице, морепродуктах и их соках встречаются опасные микроорганиз-

мы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

3. ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ И 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°C.



- ✓ При готовке мяса или птицы их соки должны быть прозрачными, а не розовыми.

- ✓ Тщательно разогревайте приготовленные продукты.

ПОЧЕМУ? При тщательной тепловой обработке (не ниже 70°C) погибают практически все опасные микроорганизмы.

Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание, - это мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и цельные тушки птицы.

4. ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ ПРИ БЕЗОПАСНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

- ✓ Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа.
- ✓ Убирайте все приготовленные и скоропортящиеся



блюда в холодильник.

- ✓ Не храните пищу долго даже в холодильнике.

ПОЧЕМУ? При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5°C или выше 60°C процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы могут размножаться и при температуре ниже 5°C.

5. ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ, КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- ✓ выбирайте свежие продукты, без признаков порчи.
- ✓ мойте фрукты и овощи чистой проточной водой.
- ✓ не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.
- ✓ для питья используйте кипяченую или бутилированную воду.



ПОЧЕМУ? Необработанные продукты, а так же вода, могут содержать опасные микроорганизмы. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины. Тщательно обработанные и хорошо вымытые или

очищенные продукты менее опасны для здоровья.

