**Профилактика кишечных инфекций летом**

**Профилактика кишечных инфекций летом**

С наступлением лета возрастает заболеваемость острыми кишечными инфекциями. Именно в это время создаются благоприятные условия для сохранения возбудителей во внешней среде и их размножения в продуктах питания и воде.

**Пять «золотых» правил для предотвращения кишечной инфекции**

**1. Поддерживайте чистоту во всем.**

— чаще проводите влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств,

— мойте руки перед едой, приготовлением пищи и после каждого перерыва в процессе готовки, после туалета и по возвращении домой;

**2. Отделяйте сырое и приготовленное.**

— храните сырое мясо, рыбу, птицу отдельно от готовых блюд в холодильнике;

— для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями;

— храните продукты в закрытой таре для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

**3. Проводите тщательную тепловую обработку пищи.**

— хорошо прожаривайте и или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, рыбу.

**4. Соблюдайте условия хранения продуктов питания.**

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

— охлаждайте без задержек все приготовленные продукты и скоропортящиеся пищевые продукты;

— держите приготовленные блюда горячими (*до 60 градусов*) вплоть до сервировки;

— не храните пищу долго, даже в холодильнике;

— салаты из свежих овощей храните не более нескольких часов, старайтесь употреблять только свежеприготовленную пищу.

**5. Выбирайте свежие и неиспорченные продукты.**

— пейте только кипяченую или бутилированную (*гарантированного качества*) воду;

— выбирайте свежие, неиспорченные продукты;

— выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке, например, пастеризованное молоко;

— тщательно промывайте фрукты, овощи, зелень;

— не употребляйте продукты с истекшим сроком годности, отдавайте предпочтение продуктам в фабричной упаковке.