Профилактика острых кишечных инфекций в жару!

Ефремовский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Тульской области обращает внимание жителей района, что в летние месяцы возрастает риск заболевания острыми кишечными инфекциями, так как высокая температура воздуха создает благоприятные условия для размножения микробов. Чтобы Ваше лето не испортили острые кишечные инфекции, такие как сальмонеллез, дизентерия, норовирусная и ротавирусная инфекции и другие болезни, протекающие с тошнотой, рвотой, болями в животе, жидким стулом, повышенной температурой, не забывайте о мерах профилактики.

При покупке пищевых продуктов и готовых блюд обращайте внимание на сроки годности, условия их хранения.

Приобретая скоропортящиеся продукты такие, как охлажденное мясо, мясные, рыбные полуфабрикаты, вареные колбасы, сосиски, сардельки, молоко и молочные продукты, готовые блюда, в том числе салаты, убедитесь, что они хранятся на охлаждаемых прилавках.

При приготовлении готовых блюд не нарушайте технологию, соблюдайте правила и время кулинарной обработки пищевых продуктов.

Помните, что готовность изделий из мяса и птицы определяется выделением бесцветного сока в месте протокола и серым цветом на разрезе продукта. Готовность изделий из рыбного фарша и рыбы определяется образованием поджаристой корочки и легким отделением мяса от кости в порционных кусках.

Яйца, купленные в магазинах или у частных лиц, варите не менее 15 минут с момента закипания. Исключите использование яиц в сыром виде.

Тщательно мойте проточной водой овощи, фрукты, зелень, в конце мойки ополосните кипяченой водой.

Готовые блюда употребляйте в течение максимум 2-х дней. Все скоропортящиеся продукты и готовые блюда храните в холодильнике при температуре +2град.С - +6град.С.

Во время отдыха на пляжах соблюдайте следующие правила:

- купаться только в разрешенных для этого местах, при купании старайтесь не заглатывать воду;

- употреблять:

- воду (кипяченую или бутилированную заводского производства);

- сухие печенья (галеты), сухари, сушки;

- фрукты, предварительно вымытые дома;

- пользоваться антибактериальными салфетками для обработки рук перед приемом пищи, после посещения туалета;

- не брать с собой скоропортящиеся продукты;

- запретите детям пить воду, соки, газированные напитки из одной бутылки с другими детьми;

- не разрешайте детям брать пальцы, игрушки в рот, грызть ногти, с детства приучайте их к правилам личной гигиены;

- загорать:

- лежа на полотенце, покрывале, циновке, коврике и др.;

- на общественный лежак, шезлонг стелите полотенце;

- старайтесь не ходить по песку босиком – используйте пляжную обувь.

Во время выезда на природу:

- возьмите с собой бутилированную воду заводского производства, используйте ее для умывания, приготовления пищи, мытья посуды;

- воду из родников, колодцев употребляйте только в кипяченом виде. Имейте в виду, что вирусы погибают при температуре кипячения (100 град.С) только через 5 минут;

- свежие овощи, фрукты предварительно вымойте дома;

- приготовленные на природе блюда употребляйте сразу по приготовлению;

- используйте одноразовую посуду и столовые приборы для подачи готовых блюд.

Снизить опасность заражения острыми кишечными инфекциями помогает мытье рук с мылом: перед приготовлением пищи, после контакта с сырой продукцией, перед едой, после посещения туалета, по возвращению домой из общественных мест.

При невозможности помыть руки с мылом используйте антибактериальные влажные салфетки.

Желаем Вам приятного летнего отдыха!

Заместитель начальника Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Илюхина Светлана Юрьевна