

Вы можете защитить себя и привиться
против кишечных инфекций

- Вирусный гепатит А
- Брюшной тиф
- Дизентерия

(основание: Приказ Министерства
здравоохранения РФ от 21 марта
2014 г. № 125н «Об утверждении
национального календаря
профилактических прививок и
календаря профилактических
прививок по эпидемическим
показаниям»).

Прививки делают в медицинских
учреждениях, имеющих лицензию на
вакцинацию.

Управление РОСПОТРЕБНАДЗОРА
по Пермскому краю

Тел.: (342) 239-35-63,
факс: (342) 239-31-24

http: www.59.rospotrebnadzor.ru
e-mail: urpn@59.rospotrebnadzor.ru



Управление
РОСПОТРЕБНАДЗОРА
по Пермскому краю

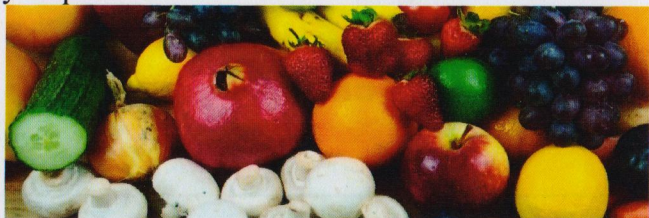
Профилактика острых кишечных инфекции

**10 «ЗОЛОТЫХ»
правил**

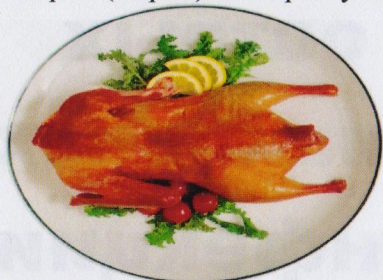


Для профилактики острых кишечных инфекций экспертами Всемирной Организации Здравоохранения разработаны десять «золотых» правил:

1. Выбирайте безопасные пищевые продукты. Обязательно мойте фрукты и овощи перед употреблением.



2. Готовьте продукты тщательно, потому что в процессе варки (жарки) бактерии умирают.



3. Ешьте приготовленную пищу без промедления. Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микробы в ней начинают размножаться.



4. Соблюдайте условия хранения пищевых продуктов. Пищу для детей лучше вообще не подвергать хранению.



5. Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу.



6. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.



7. Мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе приготовления пищи.



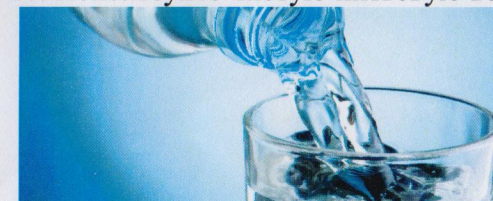
8. Содержите кухню в идеальной чистоте.



9. Храните пищу в защищенном от насекомых и грызунов месте.



10. Используйте чистую питьевую воду.



**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае», г.Пермь,
ул. Куйбышева, 50а, 1-й этаж**

**Консультационный
центр для потребителей
(каб. 110, 112)**

- консультации по конфликтным ситуациям, связанным с покупкой некачественного товара или оказанием некачественной услуги (выполнением некачественных работ);
- составление претензий к продавцам (исполнителям);
- составление исковых заявлений в суд;
- составление обращений и жалоб в надзорные органы;
- памятки для населения на безвозмездной основе.

Режим работы

Пн-Пт 8.30-17.00
обед 12.00-12.30
Сб, Вс выходной
(236-48-77)

Пн-Пт 9.00-16.00
обед 12.00-13.00
Сб, Вс выходной
(236-48-04)

**Гигиеническое обучение
(каб. 105)**

- гигиеническое обучение (сантехминимум) для работников общепита, торговли, коммунального и бытового обслуживания, туристических фирм, фармации, воспитателей и преподавателей, водителей автотранспортных средств и др.
- личные медицинские книжки (представить фото 3x4);
- санитарные правила, информационные материалы на электронном носителе по желанию заказчика;
- памятки для населения на безвозмездной основе.

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Пермском крае»**

г. Пермь, ул. Куйбышева, 50а
www.59.rospotrebnadzor.ru

Отдел гигиенического обучения
и консультационных услуг
Телефон: 236-48-04
Эл. почта: go-fgu@mail.ru

Отдел эпидемиологии
- Консультации по вопросам
профилактики инфекционных заболеваний
(342) 294-42-72

**Федеральное бюджетное
учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Пермском крае»**

«КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ»



памятка для населения

Кишечные инфекции

Возбудители кишечных инфекций весьма разнообразны по своей биологической принадлежности - это могут быть бактерии (например дизентерия, сальмонеллез, эшерихиозы), вирусы (ротавирусная инфекция, гепатит А), простейшие (амебиаз, холера).

В организм здорового человека возбудитель кишечной инфекции попадает через рот: вместе с пищей, водой или через грязные руки. Главным в распространении кишечных инфекции является социальный фактор (санитарная грамотность населения, санитарное благоустройство территорий, соблюдение технологии и температурных режимов приготовления пищи, соблюдение требований по хранению и реализации пищевых продуктов).

Для инфекций этой группы характерны следующие симптомы (по отдельности или в сочетании друг с другом):

- повышенная температура,
- тошнота,
- рвота,
- боль в животе,
- понос,
- избыточное газообразование в кишечнике (метеоризм)

Всемирной Организацией Здравоохранения были разработаны десять «золотых» правил профилактики кишечных инфекций:

1. Выбор безопасных пищевых продуктов. Многие продукты, такие как фрукты и овощи, потребляют в сыром виде, в то время как другие - рискованно кушать без предварительной обработки. Например, всегда покупайте пастеризованное, а не сырое молоко. Во время покупки продуктов имейте в виду, что цель их последующей обработки - сделать пищу безопасной и удлинить срок ее хранения. Определенные продукты, которые потребляются сырыми, требуют тщательной мойки, например, салат.

2. Тщательно приготавливайте пищу. Многие сырые продукты, главным образом, птица, мясо и сырое молоко, часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются, но помните, что температура во всех

частях пищевого продукта должна достигнуть 70° С. Если мясо цыпленка все еще сырое у кости, то поместите его снова в духовку до достижения полной готовности. Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой.

3. Ешьте приготовленную пищу без промедления. Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микробы в ней начинают размножаться. Чем дольше она остается в таком состоянии, тем больше риск получить пищевое отравление. Чтобы себя обезопасить, ешьте пищу сразу после приготовления.

4. Тщательно храните пищевые продукты. Если Вы приготовили пищу впрок или хотите после употребления сохранить оставшуюся ее часть, имейте в виду, что она должна храниться либо горячей (около или выше 60° С) либо холодной (около или ниже 10° С). Это исключительно важное правило, особенно если Вы намерены хранить пищу более 4-5 часов.

Пищу для детей лучше вообще не подвергать хранению. Общая ошибка, приводящая к бесчисленным случаям пищевых отравлений - хранение в холодильнике большого количества теплой пищи. Эта пища в перегруженном холодильнике не может быстро полностью остыть. Когда в середине пищевого продукта слишком долго сохраняется тепло (температура свыше 10° С), микробы выживают и быстро размножаются до опасного для здоровья человека уровня.

5. Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу. Это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище в процессе хранения (правильное хранение угнетает рост микробов, но не уничтожает их). Еще раз, перед едой, тщательно прогрейте пищу, (температура в ее толще должна быть не менее 70° С).

6. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами. Правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами. Это перекрестное загрязнение может быть явным, когда например, сырая птица соприкасается с готовой пищей, или может быть скрытым. Например, нельзя использовать одну и ту же разделочную доску и нож для приготовления сырой и вареной (жареной) птицы. Подобная практика может привести к потенциальному риску перезаражения

продуктов и росту в них микроорганизмов с последующим отравлением человека.

7. Часто мойте руки. Тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки - особенно, если Вы перепеленали ребенка или были в туалете. После разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица, опять вымойте руки, прежде чем приступить к обработке других продуктов. А если у Вас имеется инфицированная царапина (ранка) на руке, то обязательно перевяжите ее или наложите пластырь прежде, чем приступить к приготовлению пищи. Также помните, что домашние животные - собаки, птицы и особенно, черепахи - часто носители опасных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через Ваши руки.

8. Содержите кухню в идеальной чистоте. Так как пища легко загрязняется, любая поверхность, используемая для ее приготовления, должна быть абсолютно чистой. Рассматривайте каждый пищевой обрезок, крошки или грязные пятна как потенциальный резервуар микробов. Полотенца для протирания посуды должны меняться каждый день. Тряпки для мытья полов также требуют частой стирки.

9. Храните пищу защищенной от насекомых, грызунов и других животных. Животные часто являются переносчиками патогенных микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся банках (контейнерах).

10. Используйте чистую воду. Чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи. Если у Вас есть сомнения в отношении качества воды, то прокипятите ее перед добавлением к пищевым продуктам или перед использованием.