

# Памятка по профилактике кишечных инфекций летом!



## Выезжая на пикник:

- не покупайте мясо для шашлыка в местах несанкционированной торговли;
  - просите продавца предъявить документы, подтверждающие качество и безопасность мяса;
  - тщательно прожаривайте мясо и употребляйте его в пищу сразу же после приготовления;
  - мойте овощи и фрукты под горячей водой с моющим средством в домашних условиях, исключите их протирание влажными салфетками или мытьё в природных условиях;
- исключите из меню на природе эпидемиологически небезопасные пищевые продукты - салаты, заправленные майонезом или соусами, колбасы, кисломолочную продукцию и т.д.;
- все продукты укладывайте в пищевые контейнеры с плотными крышками и храните их в тени;
- позаботьтесь о наличии на природе питьевой бутилированной воды гарантированного качества;
- защитите продукты от насекомых и животных;
- не купайтесь в водоёмах, где качество воды не соответствует требованиям санитарных правил, и избегайте заглатывания воды во время купания;



## Покупая продукты на рынке или в магазине:

- покупайте продукты только в специально оборудованных для торговли рынках, их продажа в неустановленных местах, навалом, с земли запрещена;
  - откажитесь от покупки продуктов с признаками порчи и без сопроводительных документов, яиц с загрязнённой или повреждённой скорлупой;
  - дома тщательно промывайте овощи и фрукты хозяйственным мылом или разрешенным для контакта с пищевыми продуктами моющим средством под горячей водой;
- для мытья ягод и зелени используйте контрастное омовение - уложите их в один ряд в дуршлаг и поочерёдно погружайте в ёмкости с горячей и ледяной водой;
- не позволяйте продавцам, желающим продемонстрировать спелость арбуза или дыни, разрезать их на улице;
- если приобретаете готовые блюда в магазине, обратите внимание на время изготовления продукта и срок его годности;

## Кормя детей:

- обязательно подвергайте кипячению молоко и воду, которые даёте детям;
- не облизывайте детские соски и ложки перед кормлением детей, не пейте из детских бутылочек, так как вы можете быть носителем кишечной инфекции и не знать об этом;
- мойте детскую посуду и столовые приборы под горячей водой с моющим средством



- прививайте навыки личной гигиены детям - ребёнок с самых малых лет должен знать о необходимости мытья рук перед едой, после улицы и туалета;
- не кормите детей на улице;

### Готовя пищу дома:



- используйте отдельные разделочные доски и ножи для сырой и готовой пищи;
- соблюдайте сроки годности продуктов и условия их хранения в холодильнике по правилам товарного соседства;
- яйца перед применением помойте разрешенным для этих целей моющим средством и раствором кальцинированной соды, особенно если собираетесь использовать сырые яйца для приготовления блюд, которые не подвергаются термической обработке;
- пирожные и торты с кремом храните в холодильнике и не забывайте о том, что

это скоропортящиеся продукты;

- тщательно мойте руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией;
- кипятите воду из-под крана, если собираетесь использовать её в питьевых целях;

**При наличии расстройства стула, тошноты или болей в животе не занимайтесь приготовлением пищи, не ведите ребёнка с клиническими признаками кишечной инфекции в образовательное учреждение, а немедленно обратитесь за квалифицированной медицинской помощью.**