О ПРОФИЛАКТИКЕ ОСТРЫХ

 КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Ребенок может заразиться через инфицированные, не достаточно обработанные термически пищевые продукты: сырые овощи, молоко, мясо.

В бытовых условиях, несоблюдение правил личной гигиены - одна из главных причин распространения инфекции. В быту заражение происходит при уходе за больным и общении с ним через руки, загрязненные выделениями больного. Руками, в свою очередь, загрязняются посуда, игрушки, белье, а также пища и вода.

Наиболее опасный фактор передачи кишечной инфекции – вода,  при употреблении некипяченой воды, инфицированной микроорганизмами.

В целях профилактики острых кишечных инфекций следует соблюдать правила приготовления блюд из овощей, мяса, молочных продуктов.

**Подвергайте продукты тщательной термической обработке**

Для обеспечения  микробиологической безопасности сырого молока животных, важно его перед употреблением вскипятить.

Полуфабрикаты из рубленого мяса, мяса птицы должны обжариваться 3-5 минут с двух сторон до образования поджаристой корочки, а затем доводиться до готовности в жарочном шкафу при температуре (+250 - +280)°С в течение 5-7  минут.  Допускается жарка полуфабрикатов в жарочном шкафу без предварительного обжаривания на плите при температуре (+250-+270) °С  в течение 20-25 минут.

При варке биточков, фрикаделек на пару продолжительность тепловой обработки должна быть не менее 20 мин.

Готовность изделий из мяса и птицы должна определяться по выделению бесцветного сока в месте прокола и серому цвету на разрезе продукта, а также температурой в толще продукта. Для натуральных рубленых изделий - не ниже +85°С, для изделий из котлетной массы - не ниже +90°С

Сосиски, вареные колбасы очищают от полимерной оболочки, разрезают на порции, а затем отваривают в течение 5 минут с момента закипания воды.

**Избегайте хранения приготовленной пищи**

     Основными ошибками при приготовлении пищи, позволяющими болезнетворным микроорганизмам выживать и развиваться до уровней, вызывающих заболевание, являются:

• приготовление пищи за несколько часов до потребления, в сочетании с ее хранением при температурах, благоприятствующих развитию патогенных микроорганизмов и/или образованию токсинов;

• недостаточное охлаждение или разогрев пищи с целью уменьшения количества или ликвидации патогенных микроорганизмов.

Готовьте для грудных детей и детей раннего возраста свежую пищу и давайте им ее немедленно после приготовления. Предпочтительно, чтобы пища, приготовленная для грудных детей и детей раннего возраста, вообще не хранилась. Если это невозможно, пища должна храниться только до следующего приема, но на холоде (+2-+6 °С) или в горячем состоянии (60°С или выше). После хранения пищу нужно довести до кипения или тщательно разогреть.

Для кормления грудных детей используйте только свежеприготовленные смеси детского питания.

Все пищевые продукты храните в чистой посуде с крышкой, скоропортящиеся сохраняйте в холодильнике в пределах допустимых сроков хранения.

**Избегайте соприкосновения между сырыми продуктами и приготовленной пищей**

Приготовленная пища может быть заражена даже от малейшего соприкосновения  с сырыми продуктами.

Такое перекрестное заражение может быть прямым при случайном контакте (в хозяйственной сумке, на полке холодильника), но может быть косвенным и трудноуловимым – через руки, мух, кухонный разделочный инвентарь или грязные поверхности.

Поэтому после обработки сырых продуктов нужно мыть руки. Точно так же необходимо тщательно мыть посуду, разделочные ножи, кухонный разделочный инвентарь,   используемый для сырых продуктов. Посуду, в которой готовят пищу для ребенка, не следует использовать для других целей; нельзя пользоваться посудой с поврежденным покрытием. Даже после мытья не следует для кормления ребенка использовать посуду и приборы, в которых  ранее находились   сырые продукты.

Ребенок должен иметь индивидуальный комплект столовой посуды.

Добавление в приготовленную пищу любых новых ингредиентов тоже может занести болезнетворные организмы. В таких случаях пищу нужно снова подвергнуть тщательной термической обработке.

Воздерживайтесь от покупок скоропортящихся пищевых продуктов в местах, где отсутствует холодильное оборудование, не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.

**Процесс приготовления пищи требует времени, аккуратности и внимания со стороны родителей:**

руки должны быть тщательно вымыты;

• перед приготовлением пищи кастрюля, терка, сито, ложка должны тщательно промываться ершом в горячей воде с содой (1 чайная ложка питьевой соды на 1л воды) и обдаваться кипятком, просушиваться;

запрещается вытирать полотенцами кухонную посуду и столовые приборы, предназначенные для кормления детей;

• для  кормления  детей  необходимо использовать  свежеприготовленную пищу;

• овощи и фрукты, в том числе цитрусовые и бананы, употребляйте только после мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком.

Следует отбирать для ребенка ягоды, фрукты и овощи целые, без следов порчи.

В любой семье важно соблюдать следующий порядок: немытые корнеплоды перед очисткой  следует  вымыть проточной водопроводной водой (картофель, морковь, редис, свекла и др.).

Нельзя хранить очищенные овощи в холодной воде более 1,5 часов, в том числе в холодильнике: для иерсиниозов – это комфортные условия для размножения.

Особенно тщательно необходимо обрабатывать предназначенные  для салатов свежую капусту, морковь, репчатый лук. После очистки и мытья их опускают в кипяток на 1-2 мин., при этом крупные кочаны капусты перед бланшировкой разрезают на 2-4 части. Редис, зелень, лук замочите, выньте из воды (чтобы осел песок), затем промойте проточной водой,  а затем - в кипяченой (или бутилированной); редис - ошпаривают. Промывка и ошпаривание  овощей должно проводиться в дуршлагах.

     Перед измельчением предназначенных для салатов сырых и вареных овощей, фруктов и зелени, разделочная доска должна быть вымыта и ошпарена кипятком. Следует иметь для этих целей отдельную разделочную доску, терку, сито. Съемные элементы электроизмельчителя, блендера тщательно моются сразу после использования,  ошпариваются  и просушиваются.

Употреблять салаты нужно свежими сразу после смешивания с заправкой (сметаной, маслом растительным, др.).

Не следует употреблять салаты, приготовленные накануне; ни при каких обстоятельствах не предлагать несвежие салаты ребенку.

**Используйте безопасную для употребления воду**

Для питья используйте бутилированную или кипяченую воду. Безопасная вода столь же важна для приготовления пищи для грудных детей и детей раннего возраста, сколь и для питья. Воду, используемую для приготовления пищи, нужно кипятить, если то блюдо, в которое добавляется вода, не будет затем подвергаться последующей термической обработке (как при приготовлении каш, супов, компотов и т.д.).

Как и детские питательные смеси промышленного производства, сухое молоко может оказаться зараженным, если его разводят грязной водой.

    **Многократно мойте руки**

Личная гигиена, гигиена и санитария в семье включают: мытье рук лицами, осуществляющими уход; купание ребенка; поддержание чистоты в доме и на площадке для игр; пользование чистой водой и обеспечение санитарных удобств.

     Тщательно мойте руки перед началом приготовления или подачей пищи и после каждого прерывания кормления. Особенно важно вымыть руки, если вы переодели ребенка, сменили подгузник, подмыли ребенка, были в туалете или контактировали с животным.

    Не забывайте к ритуалу мытья рук перед едой, после посещения туалета, прогулки   приучать и ребенка.

На время ухода за детьми грудного и раннего возраста следует отказаться от длинных ногтей, при приготовлении пищи недопустимы ювелирные украшения на руках.

Эффективным считается  мытье рук (кисти и запястья) теплой проточной водой с двукратным намыливанием. Просушивать руки лучше одноразовыми бумажными полотенцами или специально выделенным полотенцем.

Следует использовать детское жидкое мыло с дозатором.

Порезы, трещины кожи рук обрабатываются лекарственными средствами и заклеиваются бактерицидным пластырем,  а при уходе за ребенком и приготовлении пищи – дополнительно закрываются напальчником.

Домашняя одежда должна быть опрятной и сменяться по мере необходимости, но не реже 1 раза в 7 дней.

Регулярно мойте детские игрушки.

**Предохраняйте продукты питания от насекомых,
грызунов и прочих животных**

Животные часто являются носителями болезнетворных микроорганизмов, которые с рук попадают в пищу, а  насекомые  часто являются их разносчиками.

Поддерживайте безукоризненную чистоту во всех помещениях, где готовится пища. ежедневно проводите влажную уборку.

Во избежание заражения пищи, поверхности, используемые для приготовления пищи, должны быть абсолютно чистыми. Отходы пищи и крошки являются потенциальными местами скопления болезнетворных микроорганизмов и могут привлекать насекомых и грызунов. Мусор должен содержаться безопасным способом в закрытом месте и незамедлительно удаляться.