

# ПЯТЬ ПРАВИЛ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ



## ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ

- Обязательно мойте руки после туалета и перед едой
- Мойте фрукты, ягоды и овощи чистой проточной водой



## ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ ОТ ГОТОВОГО

- Храните сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от других пищевых продуктов
- Для обработки пользуйтесь отдельными ножами и разделочными досками



## ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ И ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ

- Тщательно прожаривайте и проваривайте продукты (тепловая обработка не ниже 70 градусов)
- Готовность мяса или птицы определяйте по цвету соков (они должны быть прозрачными, а не розовыми)



## ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

- Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более 2-х часов



## ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности
- Для питья используйте только кипяченую или бутилированную воду
- Покупайте продукты в местах санкционированной торговли