**Памятка по профилактике ОКИ**

Пять ключевых приемов, позволяющих не допустить возникновение инфекционной болезни, передающейся с продуктами питания, разработанные Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) по вопросам пищевой гигиены.

1. Поддерживайте чистоту.

* мойте руки, перед тем как брать продукты и приготовить пищу;
* мойте руки после туалета;
* вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;
* предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных.

2. Отделяйте сырое и приготовленное.

* отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов;
* для обработки сырых продуктовпользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски;
* храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

3. Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты

* тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
* доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70° С При готовке мяса или птицы, их соки должны быть прозрачными, а не розовыми. Рекомендуется использование термометра;
* тщательно подогревайте приготовленные продукты.

4. Храните продукты при безопасной температуре

* не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
* охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5° С);
* держите приготовленные блюда горячими (выше 60° С) вплоть до сервировки;
* не храните пищу долго, даже в холодильнике;
* не размораживайте продукты при комнатной температуре.

5. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты

* используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки;
* выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко;
* мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде;
* не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.

**Памятка по профилактике острых кишечных инфекций (ОКИ)**

**Симптомы заболевания.**

**Острые кишечные инфекции (ОКИ)** - это многочисленная группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых

различными микроорганизмами, простейшими, бактериями, вирусами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

         К острым кишечным инфекциям относятся: дизентирия, холера, энтерит, гепатит А, брюшной тиф и др.

**Как происходит заражение?**

Заразиться можно через пищу, воду, контактно-бытовым путем.

**Симптомы заболевания:** боли в области живота, тошнота, рвота, озноб, слабость, повышение температуры, многократный жидкий стул, диарея. Особенно тяжело протекают заболевания у детей.

***При первых признаках заболевания немедленно обратитесь за медицинской помощью,***

***не занимайтесьсамолечением!***

***Чтобы уберечь себя от заражения, необходимо:***

* Строго соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой,                            после посещения туалета, после прихода с улицы.
* Тщательно мыть фрукты, овощи, ягоды перед употреблением.
* Приготовленную пищу оставляйте при комнатной температуре не более двух часов.
* Соблюдайте температурный режим и сроки при хранении продуктов в холодильнике.
* Отказаться от приобретения продуктов у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, особенно молочных.
* Защищать пищу от насекомых, грызунов, вести борьбу с мухами и тараканами.
* При приобретении пищевых продуктов, особенно молочных, салатов, обращать внимание на сроки годности,
* даты выработки.
* Приобретенное молоко у частных лиц обязательно кипятить!

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**