

ПРОФИЛАКТИКА ОКИ



Нас окружает великое множество микробов, среди них – возбудители различных **острых кишечных инфекций (ОКИ)**.

Они становятся опасными, когда попадают в организм с **грязными руками, зараженной пищей или водой**.



Передача инфекции возможна от больного человека или бактерионосителя – при несоблюдении **элементарных правил личной гигиены**.

БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ И РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ НАМ ПОМОГУТ ЭТИ НЕХИТРЫЕ ПРАВИЛА:

ПРАВИЛО №1



Тщательно моем руки, обязательно с 2-кратным намыливанием:
☒ по возвращении домой



перед едой



перед приготовлением пищи



после посещения туалета



после выполнения уборки, грязной работы



после занятий с домашними животными вытираем руки насухо индивидуальным полотенцем!

ПРАВИЛО №2



Пьем только кипяченую воду

ПРАВИЛО №3



Хорошо обрабатываем и обдаем кипятком овощи и фрукты

ПРАВИЛО №4



Поддерживаем чистоту и порядок в жилище и во дворе

ПРАВИЛО №5



В летний период боремся с мухами – переносчиками заразы

ПОМНИТЕ! ГИГИЕНА – ВАШ НАДЕЖНЫЙ ЗАЩИТНИК!

ПРАВИЛО № 4



При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5°C или выше 60°C процесс их размножения замедляется или прекращается.

ПОЭТОМУ ХРАНИТЬ ПРОДУКТЫ НЕОБХОДИМО ПРИ БЕЗОПАСНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре больше, чем на 2 часа. Охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся продукты (желательно до температуры ниже $+5^{\circ}\text{C}$). Не храните пищу долго, даже в условиях холодильника. Не размораживайте продукты при комнатной температуре. Держите приготовленные блюда горячими (выше $+60^{\circ}\text{C}$) вплоть до сервировки стола.



ПРАВИЛО № 5



Необработанные продукты, а также вода и лед, могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться и сохраняться токсины. Тщательно отобранные, хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.

ПОЭТОМУ НУЖНО ВЫБИРАТЬ СВЕЖИЕ, НЕИСПОРЧЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Используйте для питья и приготовления пищи только чистую воду, либо очищайте её, применяя специальные фильтры. При покупке продуктов выбирайте только свежие, неиспорченные. Предпочтение отдавайте продуктам, подвергнутым специальной обработке для повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко. Не употребляйте продукты с истёкшим сроком хранения. Тщательно мойте фрукты и овощи, особенно если они употребляются в свежем виде.



Гродно, ГЕ 2013, с.280-282, 1.112

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь

Государственное учреждение
"Гродненский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья"

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ



2013