Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики

1.Выбирать безопасные пищевые продукты.

Многие продукты, такие как фрукты и овощи, потребляют в сыром виде, в то время как другие – рискованно есть без предварительной обработки. Во время покупки продуктов имейте в виду, что цель их последующей обработки – сделать пищу безопасной и удлинить срок ее хранения. Определенные продукты, которые потребляются сырыми, требуют тщательной мойки, например, зелень. Нельзя употреблять продукты с истекшим сроком годности.

2. Тщательно готовить пищу.

Многие сырые продукты, главным образом птица, мясо, сырое молоко, часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются, но помните, что температура во всех частях пищевого продукта должна достигнуть 70С. Если мясо все еще сырое у кости, то поместите его снова в духовку до достижения полной готовности. При готовке мяса или птицы их соки должны быть прозрачными, а не розовыми. Замороженное мясо, рыба, птица должны полностью размораживаться перед кулинарной обработкой, не размораживайте продукты при комнатной температуре.

3. Употреблять приготовленную пищу без промедления.

Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микробы в ней начинают размножаться. Чем дольше она остается в таком состоянии, тем больше риск получить пищевое отравление. Чтобы себя обезопасить, ешьте пищу сразу после приготовления.

4. Тщательно хранить пищевые продукты.

Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Если Вы хотите после приготовления и употребления пищи сохранить оставшуюся ее часть, необходимо, чтобы она хранилась либо горячей (около или выше 60С), либо холодной (в холодильнике). Не храните пищу долго, даже в холодильнике.

5. Хранить пищу защищенной от насекомых, грызунов, которые часто являются переносчиками микроорганизмов, вызывающих различные ОКИ. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся банках (контейнерах).

6. Тщательно подогревать приготовленную заранее пищу.

Это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище в процессе хранения (правильное хранение угнетает рост микробов, но не уничтожает их). Еще раз перед едой, тщательно прогрейте пищу (температура в ее толще должна быть не менее 70С). Держите приготовленные блюда горячими (не менее 60-70С) вплоть до сервировки.

7. Избегать контакта между сырыми и готовыми или неподвергающимися при употреблении термической обработке (хлеб, сахар и т.п.) пищевыми продуктами.

Правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами. Это перекрестное загрязнение может быть явным, когда например, сырое мясо соприкасается с готовой пищей, или может быть скрытым: например нельзя использовать одну и ту же разделочную доску и нож для приготовления сырого и вареного (жареного) мяса (птицы). Для обработки сырых и вареных (жареных) продуктов пользуйтесь отдельными, отличными друг от друга и несоприкасающимися между собой, разделочными досками и ножами. Невыполнение данной рекомендации может привести к заражению продуктов и росту в них микроорганизмов с последующим пищевым отравлением.

8. Чаще мыть руки.

Тщательно мойте руки после посещения туалета, перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки. После разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица, опять вымойте руки с мылом, прежде чем приступить к обработке других продуктов. А если у вас имеется инфицированная царапина (ранка) на руке, то обязательно перевяжите ее или наложите пластырь прежде, чем приступить к приготовлению пищи.

9. Содержать кухню в идеальной чистоте.

Так как пища легко загрязняется, любая рабочая поверхность, используемая для ее приготовления, посуда, разделочный инвентарь должны быть абсолютно чистыми.

10. Использовать чистую воду.

Чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи, мытья посуды. Для питья используйте только кипяченую или бутилированную воду.