

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

**ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД КИШКОВИХ
ІНФЕКЦІЙ**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,
місто Кропивницький, вул.Глинки,
будинок 2
тел. 0522 330015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:



Гострі кишкові інфекції (ГКІ) – одні з найпоширеніших інфекційних захворювань, які можуть призвести до серйозних ускладнень, особливо у дітей. Зазвичай, гострі кишкові інфекції викликані бактеріями чи вірусами, які потрапляють в організм людини із зараженою їжею чи водою.

Кишкові інфекції передаються через споживання зараженої їжі, вживання зараженої води, під час купання у забруднених водоймах, через брудні руки і предмети побуту.

Найчастіше збудники кишкових інфекцій знаходяться у сирій їжі тваринного походження (м'ясо, яйця, непастеризоване молоко, морепродукти), немитих фруктах та овочах.

Найпоширеніші симптоми гострих кишкових інфекцій – слабкість, підвищення температури, біль у животі, блювота і діарея. При перших симптомах звертайтеся до лікаря.

Щоб вберегти себе від харчових отруєнь і гострих кишкових інфекцій вживайте лише ті продукти, у якості яких ви впевнені, дотримуйтеся 5 кроків до безпечнішої їжі та купайтеся у безпечній воді.

1. Підтримуйте чистоту:

- мийте руки перед тим, як брати продукти чи готувати їжу;
- мийте руки після відвідування туалету;
- вимийте і продезинфікуйте всі поверхні і кухонне приладдя, що використовується для приготування їжі;
- захищайте кухню і продукти від комах, гризунів та інших тварин;

2. Відокремлюйте сиру їжу від готової:

- відокремлюйте сире м'ясо, птицю і морепродукти від інших харчових продуктів;
- для обробки сирих продуктів користуйтеся окремим кухонним приладдям, зокрема ножами і обробними дошками;
- зберігайте продукти у закритому посуді, щоб уникнути контакту між сирими і готовими продуктами;

3. Ретельно готуйте їжу:

- ретельно прожарюйте чи проварюйте продукти, особливо м'ясо, птицю, яйця і морепродукти;
- доводьте страви до кипіння, щоб переконатися, що вони готувалися при 100° C;

- сік м'яса чи птиці при приготуванні повинен бути прозорим безкольоровим, а не рожевим; ретельно підігрівайте приготовану їжу.

4. Зберігайте їжу при безпечній температурі:

- не залишайте приготовану їжу при кімнатній температурі більш ніж на 20 хв;
- не зберігайте їжу надто довго, навіть у холодильнику;
- не розморожуйте продукти при кімнатній температурі;

5. Використовуйте безпечну воду і свіжі продукти:

- використовуйте чисту або очищену воду;
- обирайте свіжі і незіпсовані продукти;
- ретельно мийте овочі і фрукти, особливо, якщо вживатимете їх свіжими;
- не вживайте продукти, у яких закінчився термін придатності.

Віруси чи бактерії можуть потрапити в продукти харчування на будь-якій стадії шляху від виробництва до столу, тому кожен учасник процесу, від виробника до споживача, відіграють роль у запобіганні зараження їжі.