

## **Захистіть себе: гострі кишкові інфекції**

**Гострі кишкові інфекції** – 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**, купайтеся у безпечній воді.

Купайтеся у чистих водоймах і відпочивайте лише на офіційно відкритих для відпочинку пляжах і рекреаційних зонах.

### **5 кроків до безпечнішої їжі**

#### **Підтримуйте чистоту:**

мийте руки перед тим, як брати продукти чи готувати їжу

мийте руки після відвідування туалету

вимийте і продезінфікуйте всі поверхні і кухонне приладдя, що використовується для приготування їжі.

захищайте кухню і продукти від комах, гризунів та інших тварин.

#### **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

#### **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 щонайменше 70°C.

сік м'яса чи птиці при приготуванні повинен бути прозорим, а не рожевим

ретельно підігрівайте приготовану їжу

**Зберігайте їжу при безпечній температурі:**

не залишайте приготовану їжу при кімнатній температурі більш ніж на 2 години

зберігайте приготовані страви гарячими (60°C) аж до подачі до столу.

не зберігайте їжу надто довго, навіть у холодильнику

не розморожуйте продукти при кімнатній температурі

**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 сирими

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.

Інформація з сайту центру громадського здоров'я