УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!!!

В связи с обострением эпидемиологической ситуации по заболеваемости острыми кишечными инфекциями на территории города Нижний Тагил напоминаем Вам о мерах профилактики острых кишечных инфекций.

Острые кишечные инфекции

Острые кишечные инфекции (ОКИ) *это заболевания, которые вызываются различными микроорганизмами – бактериями, вирусами, простейшими.*

- *К кишечным инфекциям относятся дизентерия, вирусный гепатит А, ротавирусная, энтеровирусная и норовирусная инфекции, сальмонеллёз, иерсиниоз.*
- *Возбудители попадают в окружающую среду с выделениями заражённого человека и загрязняют воду, продукты питания, могут попадать на предметы обихода.*
- *Заражение человека происходит при употреблении инфицированной воды и продуктов питания (овощи, фрукты, молочные, готовые мясные, рыбные продукты, салаты), а также через грязные руки, посуду и предметы обихода. Значительную роль в распространении ОКИ играют мухи.*

УБЕДИТЕЛЬНО ПРОСИМ ВАС НЕ ОТПРАВЛЯТЬ В ШКОЛУ ДЕТЕЙ С ПЛОХИМ САМОЧУВСТВИЕМ!

Если ребенок заболел, необходимо обратиться к <u>УЧАСТКОВОМУ врачу</u> и поставить в известность классного руководителя!

Если ученик отсутствовал в школе в течение 2 и более дней, то он допускается к занятиям <u>только при наличии справки о состоянии здоровья от участкового врача!!!</u>

5 КЛЮЧЕВЫХ ПРАВИЛ профилактики кишечных инфекций

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ

- ✓ Обязательно мойте руки после туалета
- ✓ Обязательно мойте руки перед приготовлением пищи
- ✓ Тщательно мойте все поверхности и кухонные принадлежности
- ✓ Боритесь с грызунами и насекомыми

Почему?

Многие из микроорганизмов, встречающиеся в почве, воде и организме животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные тряпки, и в особенности через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевания.

ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ ОТ ГОТОВОГО

- ✓ Храните сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от других пищевых продуктов
- ✓ Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными ножами и разделочными досками
- ✓ Храните продукты в закрытой посуде, отдельно сырые и готовые

Почему?

В сырых продуктах, мясе, птице и морских продуктах, могут быть опасные микроорганизмы, которые попадут во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ И ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ

- ✓ Тщательно прожаривайте и проваривайте продукты
- ✓ Разогревая супы, доводите их до кипения
- ✓ Готовность мяса или птицы определяйте по цвету соков (они должны быть прозрачными, а не розовыми)

Почему?

При тщательной тепловой обработке (не ниже 70°С) погибают практически все опасные микроорганизмы. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание — мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и цельные тушки птицы.

ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

- ✓ Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более 2-х часов
- ✓ Убирайте все приготовленные и скоропортящиеся блюда в холодильник
- ✓ Не храните пищу долго, даже в холодильнике

Почему?

При комнатной температуре микроорганизмы размножатся очень быстро. При температуре ниже 5°С или выше 60°С процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы могут размножаться и при температуре ниже 5°С.

ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ, КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- ✓ Выбирайте свежие продукты, без признаков порчи
- ✓ Мойте фрукты и овощи чистой проточной водой
- ✓ Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности
- ✓ Для питья используйте только кипяченую или бутилированную воду

Почему?

Сырые продукты могут содержать опасные микроорганизмы. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины. Тщательно отобранные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.