

Гигиена, санитарная безопасность пищи и воды

Санитарная безопасность пищи и воды: основные правила

Роспотребнадзор напоминает: соблюдение правил санитарной безопасности — залог вашего здоровья. Загрязнённая вода и некачественная пища могут стать источником инфекций и отравлений, особенно опасных для детей, пожилых и людей с ослабленным иммунитетом.

Правила безопасности при обращении с пищей:

- покупать продукты в проверенных местах, проверяйте сроки годности и целостность упаковки;
- храните скоропортящиеся продукты в холодильнике при +2...+6 °С;
- разделяйте сырые и готовые продукты (используйте разные доски и ножи);
- тщательно мойте овощи и фрукты;
- доводите мясо, рыбу и яйца до полной готовности (температура внутри — не менее 75 °С);

Базовые правила гигиены:

Мыть руки перед едой и после прогулки. Даже если руки кажутся чистыми, на них могут быть опасные микроорганизмы. Лучше всего использовать мыло и проточную воду не менее 20 секунд. Если такой возможности нет, подойдёт антисептик или влажные салфетки без спирта, поддерживайте чистоту на кухне.

Не трогать лицо грязными руками, не прикасаться к глазам, носу и рту немытыми руками, так инфекция попадает в организм быстрее всего.

Использовать только личные предметы гигиены. Не стоит делиться бутылкой с водой, едой, посудой или полотенцем с друзьями — это повышает риск передачи инфекций.

Сразу обрабатывать ссадины и царапины. Если ребёнок поранился на прогулке, рану нужно промыть чистой водой и обработать антисептиком, затем закрыть пластырем.

При использовании воды:

пейте воду очищенную или бутилированную гарантированного качества;

кипятите воду из сомнительных источников не менее 5 минут;

регулярно обслуживайте фильтры для воды;

не используйте воду из открытых водоёмов для питья и готовки.

При симптомах отравления срочно обратитесь к врачу!

Симптомы:

- боль в животе;
- тошнота, рвота;
- диарея;
- температура;
- слабость.

До приезда врача:

- пейте чистую воду (чтобы избежать обезвоживания);
- не ешьте;
- сохраните остатки подозрительного продукта (если есть).

Соблюдайте правила гигиены и будьте внимательны к качеству пищи и воды — это защитит вас и ваших близких.

Берегите себя!