# Пять ключевых приемов по профилактике пищевых инфекций

1. Поддерживайте чистоту.

- мойте руки, перед тем как брать продукты и приготовить пищу;

- мойте руки после туалета;

- вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;

- предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных.

2. Отделяйте сырое и приготовленное.

- отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов;

- для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски;

- храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

3. Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;

- доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70°С. При готовке мяса или птицы их соки должны быть прозрачными, а не розовыми. Рекомендуется использование термометра;

- Тщательно подогревайте приготовленные продукты.

4. Храните продукты при безопасной температуре

- не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;

- охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5°С);

- держите приготовленные блюда горячими (выше 60°С) вплоть до сервировки;

- не храните пищу долго, даже в холодильнике;

- не размораживайте продукты при комнатной температуре.

5. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты

- используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки;

- выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко;

- мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде;

- не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.