# 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 продуктовпользуйтесь 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.