

## Приложение 15. Правила безопасного приготовления пищи для профилактики холеры

### **1. Хорошо проготавливайте сырые продукты.**

Рыба, моллюски и овощи часто загрязнены бактериями холеры. Поэтому необходимо прогреть все части продукта по меньшей мере до 70°C. Не употребляйте пищу сырой, если ее нельзя очистить от кожуры или скорлупы.

### **2. Ешьте приготовленную еду сразу после приготовления.**

Если между приготовлением и употреблением пищи проходит определенное время, например, в ресторанах или точках продажи уличной еды, блюда должны храниться при температуре не ниже 60°C до момента подачи.

### **3. Приготовленную еду накрывайте и храните в прохладном месте.**

Чтобы защитить от загрязнения заранее приготовленную еду или ее остатки, как можно быстрее охладите их до температуры ниже 10°C, затем накройте и храните в холодильнике или морозильной камере при температуре ниже 10°C. Приготовленные блюда, хранившиеся в холодильнике, следует хорошо прогревать перед употреблением в пищу. Детское питание следует использовать сразу после приготовления и не оставлять на потом.

### **4. Перед употреблением хорошо прогревайте приготовленную еду.**

Правильное хранение при низких температурах замедляет рост микробов, но не уничтожает их. Хорошо прогреть приготовленную еду означает, что все ее части должны нагреться до 70°C. Употребляйте пищу горячей.

### **5. Не допускайте контакта между сырыми и приготовленными продуктами.**

Безопасно приготовленная еда может быть загрязнена даже при малейшем контакте с сырыми продуктами (прямом или опосредованном, например, через поверхности для нарезки или лезвие ножа).

### **6. Выбирайте продукты, прошедшие обработку и являющиеся безопасными.**

Консервы, высушенные продукты и продукты, приготовленные с кислотой, не представляют опасности.

### **7. Регулярно мойте руки.**

Тщательно мойте руки перед приготовлением и после каждого приема пищи, особенно после смены подгузников или подтирания детей, а также после посещения уборной. После подготовки сырых продуктов, в частности рыбы и моллюсков, мойте руки снова перед тем, как прикасаться к другим продуктам.

## **8. Поддерживайте чистоту кухонных поверхностей.**

Поскольку продукты питания легко загрязняются, любая поверхность, используемая для приготовления пищи, должна быть полностью чистой. Рассматривайте каждый обедок, крошку или пятно как потенциальный источник бактериальной инфекции. Тряпку, используемую для мытья или вытирания пищевых продуктов, для очистки поверхностей, посуды и столовых принадлежностей, следует менять ежедневно и кипятить перед повторным использованием. Отдельные тряпки, используемые для мытья полов, также нуждаются в ежедневной стирке.

## **9. Используйте безопасную воду.**

Очень важно использовать безопасную воду — как для приготовления пищи, так и для питья.