



# 31. Гигиена питания

Последнее обновление: 2023-06-29

## Обзор

- Пища, которая не является чистой, закрытой и тщательно приготовленной, может содержать микробы, которые приводят к заболеванию людей.
- Люди в сообществе могут не знать или не понимать, как пища может быть заражена или как болезнь может распространяться через пищу. Важно объяснить важность надлежащей гигиены питания, чтобы люди могли защитить себя и свои семьи от болезней.

## Что делать и как действовать

### *Поддержание правил безопасного приготовления пищи*

- Пища может быть загрязнена грязными руками, мухами, грязной посудой или загрязненной водой.
  - Мойте руки очищенной водой с мылом перед приготовлением пищи.
  - Для приготовления используйте очищенную воду. Тщательно вымойте овощи и фрукты очищенной водой с мылом.
  - Вымойте посуду (сковородки, тарелки, чашки, вилки, ножи и т. д.) и очистите кухонные поверхности обработанной водой с мылом. Используйте решетку для сушки посуды.
- Пища может распространять микробы и болезни, если она плохо приготовлена или если она грязная.
  - Тщательно готовьте продукты животного происхождения, включая мясо и яйца, чтобы уничтожить микробы.
  - Накрывайте приготовленные продукты перед хранением. Разогрейте перед употреблением.
  - Ешьте приготовленную пищу горячей.

### *Поддержание правил безопасного хранения пищевых продуктов*

- Продукты питания могут быть загрязнены при неправильном хранении
  - Храните сырые продукты в контейнерах, недоступных для насекомых и животных
  - Приготовленные продукты всегда должны храниться надлежащим образом, защищенными от изменений погоды и закрытыми, чтобы уберечь от грязи, мух, других насекомых и животных. Приготовленную пищу не следует хранить в течение длительного периода времени. После приготовления ее следует сразу же съесть.

### *Пропаганда гигиены пищевых продуктов у продавцов продуктов питания на рынке и в киосках*

- Рекомендуйте использовать противомоскитную сетку или перевернутые миски на тарелках, чтобы избежать контакта с мухами и насекомыми.
- Используйте хлорированную воду для приготовления напитков и льда.
- Официанты должны мыть руки водой с мылом перед приготовлением и подачей пищи.
- Продукты должны быть тщательно приготовлены, особенно морепродукты, и не храниться при

комнатной температуре в течение длительного времени.

- Не ставьте тарелки и столовые приборы на землю, а используйте чистую поверхность.



## Community messages



04. Правильное хранение воды



08. Мытье рук с мылом



12. Надлежащая гигиена питания