Гострі кишкові інфекції – одні з найпоширеніших інфекційних захворювань, які можуть призвести до серйозних ускладнень, особливо у дітей. Зазвичай, гострі кишкові інфекції викликані бактеріями чи вірусами, які потрапляють в організм людини із зараженою їжею чи водою.

Кишкові інфекції передаються через споживання зараженої їжі, вживання зараженої води, під час купання у забруднених водоймах, через брудні руки і предмети побуту.

Найчастіше збудники кишкових інфекцій знаходяться у сирій їжі тваринного походження (м’ясо, яйця, непастеризоване молоко, морепродукти), немитих фруктах та овочах.

Найпоширеніші симптоми гострих кишкових інфекцій – слабкість, підвищення температури, біль у животі, блювота і діарея. При перших симптомах звертайтеся до лікаря.

Щоб вберегти себе від харчових отруєнь і гострих кишкових інфекцій вживайте лише ті продукти, у якості яких ви впевнені, дотримуйтеся **5 кроків до безпечнішої їжі,**купайтеся у безпечній воді.

Купайтеся у чистих водоймах і відпочивайте лише на офіційно відкритих для відпочинку пляжах і рекреаційних зонах.

**5 кроків до безпечнішої їжі:**

**Підтримуйте чистоту:**

* мийте руки перед тим, як брати продукти чи готувати їжу
* мийте руки після відвідування туалету
* вимийте і продезинфікуйте всі поверхі і кухонне приладдя, що використовується для приготування їжі.
* захищайте кухню і продукти від комах, гризунів та інших тварин.

**Відокремлюйте сиру їжу від готової:**

* відокремлюйте сире м’ясо, птицю і морепродукти від інших харчових продуктів
* для обробки сирих продуктів користуйтеся окремим кухонним приладдям, зокрема ножами і обробними дошками
* зберігайте продукти у закритому посуді, щоб уникнути контакту між сирими і готовими продуктами

**Ретельно готуйте їжу:**

* ретельно прожарюйте чи проварюйте продукти, особливо м’ясо, птицю, яйця і морепродукти
* доводьте страви до кипіння, щоб переконатися, що вони готувалися при щонайменше 70°С.
* сік м’яса чи птиці при приготуванні повинен бути прозорим, а не рожевим
* ретельно підігрівайте приготовану їжу

**Зберігайте їжу при безпечній температурі:**

* не залишайте приготовану їжу при кімнатній температурі більш ніж на 2 години
* зберігайте приготовані страви гарячими (60°С) аж до подачі до столу.
* не зберігайте їжу надто довго, навіть у холодильнику
* не розморожуйте продукти при кімнатній температурі

**Використовуйте безпечну воду і свіжі продукти:**

* використовуйте чисту або очищену воду
* обирайте свіжі і незіпсовані продукти
* ретельно мийте овочі і фрукти, особливо, якщо вживатимете їх сирими
* не вживайте продукти, у яких закінчився термін придатності.

Віруси чи бактерії можуть потрапити в продукти харчування на будь-якій стадії шляху від виробництва до столу, тому кожен учасник процесу, від виробника до споживача, відіграють роль у запобіганні зараження їжі.