

Обережно, кишкові інфекції: пам'ятка для батьків

01

Мийте руки з милом щонайменше 20 с — перед тим, як готуватимете та вживатимете їжу; після того, як повернулися з вулиці та скористалися туалетом

02

Уживайте воду в тарі від виробника.* Не пийте воду з колодязів, неглибоких свердловин, випадкових вододжерел та водопроводу, призначеного для технічних цілей

03

Захищайте продукти харчування від випадкових забруднень і комах. Зберігайте продукти харчування в закритому посуді, а харчові відходи у контейнерах із кришкою

04

Мийте фрукти, ягоди й овочі під проточною водою щонайменше 30—60 с**

05

Обробляйте термічно продукти харчування перед споживанням — просмажуйте, проварюйте, запікайте рибу та м'ясо; кип'ятіть молоко

06

Дотримуйте термінів придатності та умов зберігання продуктів харчування

07

Уникайте купання в брудній воді — у річках біля стоків каналізацій, у брудній зеленій воді із неприємним запахом

* Прощідуйте, фільтруйте, відстоюйте, кип'ятіть воду, якщо доступу до чистої води не маєте. — *Прим ред.*

** Для того щоб позбавитися від бактерій, замочуйте фрукти й овочі на 10—15 хв у розчині соди. — *Прим ред.*