

УРОК № 1

«Чистота – залог здоровья!»

Доброкачественность кулинарных и кондитерских изделий, здоровье членов семьи и гостей зависит от чистоты кухни, посуды, пищевых продуктов и личной гигиены тех, кто готовит пищу.

Даже сегодня, в век высоких технологий, такая, банальная на первый взгляд, привычка - регулярно мыть руки с мылом является одним из лучших способов избежать целого ряда опасных заболеваний и тем самым сохранить свое здоровье. Руки – наш главный инструмент, который мы постоянно применяем в быту. Мы беремся за самые разные предметы: дверные ручки, поручни, деньги, компьютерную мышь. А ведь все эти вещи совсем не стерильны, на них нашли пристанище тысячи болезнетворных микроорганизмов. Прикасаясь к этим загрязненным вещам, мы переносим часть микробов на руки. Ученые установили, что на 1 кв.см. кожи рук человека живет около 1500 микробов. При несоблюдении правил личной гигиены эти микробы могут проникать в организм человека и вызывать опасные заболевания, такие как:

- холера;
- брюшной тиф;
- гепатит А;
- дизентерия;
- грипп и другие ОРВИ;
- сальмонеллез.

Через грязные руки можно заразиться глистными инвазиями (глистами) любой формы. Особенно часто этими заболеваниями страдают владельцы домашних животных. Относясь к любимой кошке, собачке или птичке как к члену семьи, мало кто после контакта бежит мыть руки. А зря! Животные, даже если они не гуляют на улице, в пищу употребляют сырые продукты, в которых вполне могут находиться яйца глистов.

Самые большие шансы заразиться инфекционным заболеванием – у тех, кто хватается за еду, предварительно не вымыв руки с мылом.

Руки необходимо мыть:

- после туалета (для предупреждения желудочно-кишечных заболеваний - дизентерии, брюшного тифа, гепатита и др.);
- перед приготовлением пищи;
- во время приготовления пищи (при контакте с загрязненными землей продуктами, при приготовлении мяса, рыбы);

- после игры с домашними животными;
- после ухода за животными на подворье и контакта с отходами животных;
- перед приемом пищи;
- после контакта с мусором;
- перед и после ухода за больными людьми;
- по мере загрязнения, используя при этом туалетное мыло.

Как правильно мыть руки:

1. Снимите все украшения, которые могут затруднить мытьё рук (часы, браслеты, кольца).
2. Хорошо намочите руки водой (вода должна быть теплой, но не горячей и не холодной).
3. Намыльте не только ладони, но и сами пальцы, места между ними, а также запястье и верхнюю часть рук. Обратите внимание на области под ногтями – там много микроорганизмов.
4. Мыть руки нужно не менее 15-20 секунд, при этом кисти рук тщательно трут друг о друга.
5. Мойте руки с мылом с обеих сторон, причем с двукратным намыливанием, в результате которого происходит полное удаление микробов с рук.
6. При мытье рук необходимо пользоваться специальной щеточкой. Под ногтями накапливается большое количество грязи с микробами, которые являются переносчиками заболеваний желудочно-кишечного тракта.
7. Смойте мыло струей проточной воды.
8. После мытья руки необходимо как следует вытереть. Это делается с целью предупреждения обветривания кожи рук, появления трещин, огрубления кожи. Для рук нужно иметь отдельные полотенца, желательно индивидуальные для каждого члена семьи. Меняйте полотенца для вытирания рук регулярно.

Готовить пищу необходимо в чистой одежде и обуви, поверх одежды лучше повязать специальный фартук, который необходимо регулярно подвергать стирке. Перед приготовлением пищи необходимо заколоть волосы.

Не следует заниматься приготовлением пищи при наличии гнойничковых заболеваний рук, таких как панариций, так как при этом возможно заражение пищи болезнетворными бактериями. Также следует воздержаться от приготовления пищи для других членов семьи, если у Вас болит горло или имеются другие симптомы простудного заболевания.