

## Профилактика болезней, передающихся через продукты питания

С момента получения сырья и до того момента, как продукты попадают к нам на стол, проходит несколько этапов, каждый из них сопровождается соответствующими контролями для обеспечения безопасности. Однако даже несмотря на это возможна контаминация продуктов на одном из этапов пищевой цепочки, что, в свою очередь, может вызвать инфекции и пищевые отравления. Для некоторых людей такие заболевания могут представлять опасность для здоровья, например, для людей с ВИЧ, у которых ослаблен иммунитет.

Контаминация продукта может **быть биологической**, то есть вызванной микроорганизмами (бактериями, вирусами, паразитами), **химической**, или вызванной наличием химикатов (контаминация моря, запрещенные добавки или вещества в количествах, превышающих допустимые), а также **физической**, когда в продуктах питания присутствуют чужеродные вещества: перья, пластик, дерево и другие.

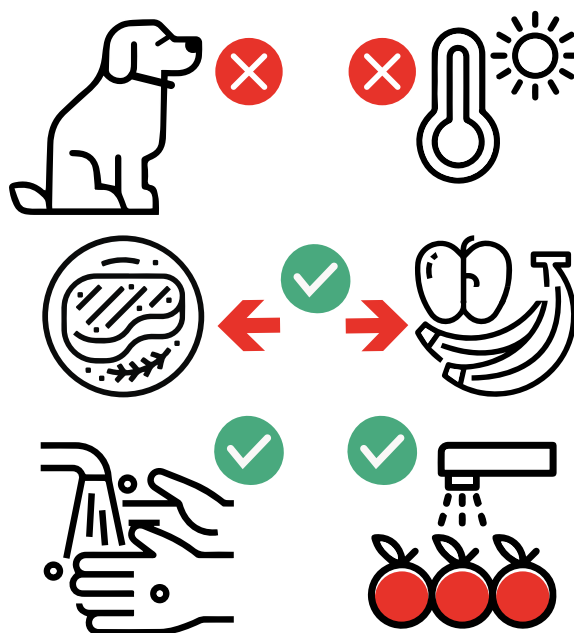
Большинство инфекций и пищевых отравлений происходят дома, для этого должны совпасть следующие условия:

### 1) Микроорганизм должен попасть в продукт.

Это может быть результатом неправильного обращения с продуктами, например, когда к ним прикасаются немытыми руками, особенно после посещения туалета, когда над продуктами чихают или кашляют, либо при использовании загрязненной ветоши или кухонной утвари.

[www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org)

SI TE HA PARECIDO ÚTIL E INTERESANTE  
EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.



### 2) Микроорганизм попадает в благоприятные условия: температура, влажность и питательные вещества способствуют его размножению.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в Европе более 23 миллионов человек заболевают после употребления зараженных продуктов. Из них около 5000 человек умирают из-за осложнений, вызванных пищевыми отравлениями. Наиболее часто встречаются следующие заболевания: кампилобактериоз, сальмонеллёз, листерия или инфекции, вызываемые *Escherichia Coli* (*E. Coli*).

Все эти заболевания имеют одни и те же факторы риска: нарушение температурного режима при хранении пищевых продуктов, неправильные техники обращения, несоблюдение норм гигиены, перекрестная контаминация. Такой вид контаминации случается, когда сырые продукты и продукты, прошедшие термическую обработку, находятся в контакте без надлежащего разделения и с использованием одной и той же утвари.

## Пять принципов безопасного питания

Каждое звено пищевой цепочки имеет свою роль и значение для обеспечения пищевой безопасности. Мы, потребители, являемся последним звеном этой цепочки и также отвечаем за обеспечение пищевой безопасности, поэтому должны придерживаться правил гигиены и норм безопасности при покупке, транспортировке, хранении, приготовлении и подаче продуктов питания.


Следование этим пяти принципам ВОЗ позволит не только защититься от заболеваний, передающихся через продукты питания, но и предотвратить заражение другими болезнями от больных животных.

### 1. Соблюдайте чистоту

- Мойте руки перед контактом с продуктами питания, а также часто в процессе их приготовления.
- Мойте руки после посещения туалета.
- Тщательно мойте поверхности и оборудование и утварь, задействованные в приготовлении пищи.
- Защитите продукты питания и зону кухни от насекомых, домашних и других животных (храните продукты в закрытых емкостях).

### 2. Отделяйте сырое от готового

- Всегда отделяйте сырые продукты от продуктов, прошедших термическую обработку, и готовых к использованию.
- Используйте отдельную кухонную утварь, такую как ножи и разделочные доски, для работы с сырыми продуктами (мяса, рыба, курица) и для работы с готовыми продуктами.
- Храните продукты в отдельной посуде, чтобы избежать контакта сырых продуктов с готовыми.



**¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGUNTANOS**  
Tel. 93 458 26 41

**Descargo de responsabilidad**  
La información contenida en esta ficha no pretende sustituir la recibida por el médico. Las decisiones referentes a la salud siempre deberían tomarse tras consultar con los profesionales sanitarios. La información médica puede quedar desactualizada con rapidez.  
Si te surge alguna pregunta tras leer esta ficha, te aconsejamos hablar con tu médico o enfermero o llamar a gT-VIH, al 93 458 26 41, para comprobar si existe alguna novedad relevante al respecto.

SI TE HA PARECIDO ÚTIL E INTERESANTE EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.

## Prevenção de enfermedades transmitidas por los alimentos

### 3. Проводите тщательную тепловую обработку

- При готовке следите за тем, чтобы продукты не оставались сырыми внутри, особенно это касается мяса, птицы, яиц и рыбы.
- Доводите супы и блюда из тушеных продуктов до кипения.
- Тщательно разогревайте готовую пищу.

### 4. Храните продукты при безопасной температуре

- Не оставляете готовые продукты при комнатной температуре.
- Храните в холодильнике все приготовленные и быстро портящиеся продукты питания, предпочтительно при температуре 5°C.
- Держите приготовленную пищу горячей при температуре выше 60°C перед подачей на стол.
- Не храните продукты питания слишком долго, даже в холодильнике. Продукты, приготовленные для детей, следует употреблять в пищу сразу же после приготовления.
- Не размораживайте замороженные продукты при комнатной температуре, этот следует делать на нижней полке холодильника.

### 5. Используйте чистую воду и безопасные продукты

- Используйте питьевую воду.
- Выбирайте свежие и безопасные продукты.
- Не употребляйте сырое молоко, то есть без предварительной пастеризации или стерилизации.
- Мойте фрукты и овощи, особенно если они употребляются сырыми.
- Не используйте продукты питания после истечения их срока годности.

#### SUBVENCIÓN



#### COL·LABORA

