

Обращайте внимание на то, что вы едите.  
Ради вас и вашего ребенка.



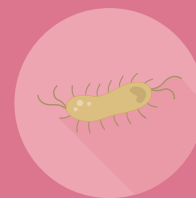
# Микробиологическая опасность

Чтобы обеспечить безопасность питания, узнайте, какие основные микроорганизмы могут заражать пищу и в каких продуктах питания они могут находиться.

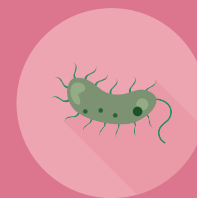
Питание является критически важным аспектом для здоровья любого человека, но еще более - для здоровья беременных женщин. Действительно, в продуктах могут обнаруживаться микроорганизмы, которые при попадании в организм могут вызвать заболевания, в том числе серьезные, как матери, так и плода. В любом случае, заняв правильную позицию по этому вопросу, можно снизить риск заражения с этими заболеваниями.



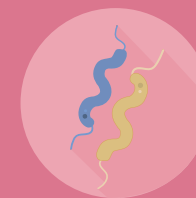
Токсоплазма



Листерия



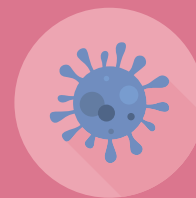
Сальмонелла



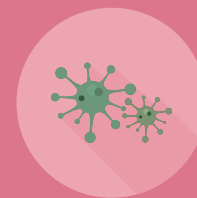
Кампилобактерии



Кишечная палочка



Вирус гепатита А



Норовирус

# МИКРОБИОЛОГИЧЕСКИЕ ОПАСНОСТИ

## микрорганизмы

### ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

### БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ СО СЛЕДУЮЩИМИ ПРОДУКТАМИ

#### Токсоплазма

*Toxoplasma gondii* - это простейшие паразиты, которые могут заражать животных и человека. Токсоплазмоз у беременных женщин может привести к выкидышу, порокам развития и тяжелым поражениям головного мозга плода.



- Сырые и плохо промытые фрукты и овощи.
- Сырое или полусырое мясо.
- Копченое мясо и колбасные изделия или мало выдержанная ветчина.

#### Листерия

*Listeria monocytogenes* - это бактерия, распространяющаяся в окружающей среде, может привести к возникновению листериоза - редкому заболеванию, но могущему иметь тяжелые последствия. У беременных женщин эти серьезные последствия могут воздействовать на плод, вызывая врожденный листериоз, преждевременные роды, выкидыш или мертворождение.



- Сырое или полусырое мясо.
- Свежие и мало выдержанные колбасные изделия.
- Блюда из холодного мяса, готовые к употреблению.
- Майонез, салат «Оливье» и тартинки.
- Сырые овощи, свежие грибы, латук и готовые салаты.
- Сырое молоко и приготовленные из него сыры, сливочное масло.
- Рыбные продукты, копченая семга и форель.
- Приготовленные и готовые к употреблению продукты, длительно хранящиеся при неправильной температуре.

#### Сальмонелла

Сальмонелла - это бактерия, обитающая в кишечнике человека и животных, может распространяться в окружающей среде посредством загрязнения фекалиями. Во время беременности инфекция может повредить развитию плода. В самых тяжелых случаях может привести к выкидышу или преждевременным родам.



- Сырые и полусырые яйца и приготовленные из них продукты (майонез, тирамису).
- Сырое молоко и приготовленные из него сыры.
- Сырое или полусырое мясо (курица и индейка).
- Свежие (сосиски) и выдержанные (свиная колбаса) колбасные изделия.
- Морепродукты.

#### Кампилобактерии

Кампилобактерии - это бактерии, распространенные практически во всей природе. Могут вызывать кампилобактериоз. У беременных женщин могут привести к задержке развития плода и преждевременным родам.



- Не питьевая вода.
- Сырое или полусырое мясо птицы.
- Сырое или не пастеризованное молоко.
- Сырые или полусырые морепродукты.

#### Кишечная палочка

Это бактерия, обитающая в пищеварительном тракте человека и животных, может распространяться в окружающей среде посредством загрязнения фекалиями. Во время беременности может привести к энтерорагии, гемолитическо-уремическому синдрому, тромбоцитопении, микроангиопатии и гемолитической анемии. Кроме того, может вызывать риск замирания плода и выкидыша.



- Сырое молоко и приготовленные из него сыры.
- Сырое или полусырое мясо, в особенности говяжий фарш.
- Свежие фрукты и овощи (салат, пророщенные злаки, шпинат).

#### Вирус гепатита А

Гепатит А - это заболевание печени, вызванное вирусом HAV (вирус Hepatitis). Часто протекает бессимптомно.



- Не питьевая вода.
- Морепродукты или рыбные продукты, потребляемые в сыром или полусыром виде.
- Сырые и плохо промытые фрукты и овощи.
- Холодная пища, готовая к употреблению (булочки и готовые продукты из кулинарии).

#### Норовирус

Норовирусы являются чрезвычайно резистентными и очень заразными. Симптомы проявляются в виде тошноты, рвоты, водянистой диареи, абдоминальных спазмов и иногда лихорадкой.



- Не питьевая вода.
- Морепродукты или рыбные продукты, потребляемые в сыром или полусыром виде.
- Сырые и плохо промытые фрукты и овощи.

Обращайте внимание на то, что вы едите.  
Ради вас и вашего ребенка.

# Опасные продукты питания

Патогенные микроорганизмы могут находиться в любом из этих продуктов. Узнайте о возможных рисках, чтобы питаться безопасно.

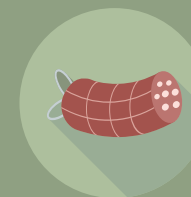
Питание является критически важным аспектом для здоровья любого человека, но еще более - для здоровья беременных женщин. Действительно, в продуктах могут обнаруживаться микроорганизмы, которые при попадании в организм могут вызвать заболевания, в том числе серьезные, как матери, так и плода. В любом случае, заняв правильную позицию по этому вопросу, можно снизить риск заражения с этими заболеваниями.



Вода



Фрукты и зелень



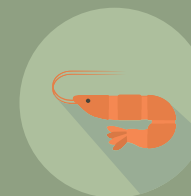
Мясо и колбасные изделия



Яйца



Молоко и сыры



Рыба и морепродукты

# Опасные продукты питания

## продукты питания

### КАКИЕ РИСКИ ИМЕЮТСЯ?

### СОВЕТЫ ПО ИЗБЕЖАНИЮ РИСКОВ

#### Вода

Не питьевая и загрязненная вода может превратиться в переносчика бактерий, паразитов и вирусов.



- Пейте только питьевую воду: из бутылки или водопровода, не пейте воды из артезианских колодцев или других неконтролируемых источников.
- Обращайте внимание на происхождение воды, используемой для приготовления льда для напитков или соприкасающейся с продуктами питания, воды для умывания или приготовления пищи, а также воды для мытья кухонной посуды и утвари.

#### Фрукты и зелень

Фрукты и овощи, употребляемые сырыми и плохо промытыми могут стать источником риска заражения токсоплазмой, норовирусом, вирусом гепатита А и листерией (*Listeria monocytogenes*). В частности, плоды семейного огорода могут стать переносчиками токсоплазмы.



- Тщательно промывайте фрукты и овощи под проточной водой. Для большей безопасности рекомендуется использовать специальные дезинфицирующие средства для продуктов питания на основе хлора.
- Если питаетесь вне дома, лучше избегать употребления сырых овощей и фруктов, если не уверены в том, что они тщательно вымыты.
- Будьте внимательны в отношении перекрестного заражения, которое может произойти, если мытые фрукты и овощи положить с не мытыми, сырыми продуктами животного происхождения, грязными или соприкасавшимися с этими продуктами приборами и рабочими поверхностями.

#### Мясо и колбасные изделия

Свежее мясо, употребляемое в сыром или полусыром виде, а также недостаточно выдержанные колбасные изделия или ветчина могут заключать в себе угрозу заражения токсоплазмой, *Listeria monocytogenes* сальмонеллой, кампилобактериями и кишечной палочкой. В частности, мясо птицы легко становится переносчиком сальмонеллеза и капилобактериоза, а говядина - кишечной палочки.



- не рекомендуется употреблять сырое или полусырое мясо, а также мало выдержанные колбасные изделия и ветчину.
- Лучше не покупать продукты, нарезаемые на прилавках магазинов (например, ветчину, колбасу мортаделла, филе индейки), поскольку существует риск перекрестного заражения; следует предпочитать лотки, упакованные промышленным способом.
- Будьте внимательны к перекрестному заражению хранящихся мясных продуктов, не употребляйте их в пищу без предварительного равномерного разогрева.

#### Яйца

Яйца, употребляемые в пищу сырыми или полусырыми (всмятку, в мешочек) или блюда на основе сырых или полусырых яиц (домашний майонез, соусы и кремы, тирамису) могут представлять риск заражения самонеллой.



- не рекомендуется употреблять сырые или полусырые яйца, а также приготовленные с их использованием блюда. Блюда на основе сырых или полусырых яиц опасны даже после замораживания.
- Будьте внимательны в отношении перекрестного заражения уже приготовленных яиц с сырыми продуктами животного происхождения или сырых яиц с блюдами, готовыми к употреблению, столовыми приборами и рабочими поверхностями.

#### Молоко и сыры

Сырое молоко может заключать, главным образом, риск заражения кампилобактериями, сальмонеллой и кишечной палочкой. Мягкие, мало выдержанные сыры, приготовленные из непастеризованного молока (например, бри или камамбер) или «петрушечные» сыры (например, горгонцолла) могут представлять риск из-за *Listeria monocytogenes*.



- не рекомендуется употреблять в пищу сырое молоко, мало выдержанные сыры, приготовленные из сырого молока, а также «петрушечные» сыры.
- Выдержанные сыры, пастеризованное молоко и йогурты относятся к безопасным продуктам питания.
- Избегайте приготовленного кустарным способом мороженого. Кроме того, лучше избегать фруктовых добавок, потому что фрукты могут быть плохо промыты.

#### Рыба и морепродукты

Сырая или полусырая свежая рыба и морепродукты могут угрожать заражением норовирусом, вирусом гепатита А, *Listeria monocytogenes*, кампилобактериями, сальмонеллой и кишечной палочкой. Копченая рыба несет угрозу заражения листерией.



- Всегда употребляйте в пищу правильно приготовленную рыбу и морепродукты.
- Если свежая рыба еще не выпотрошена продавцом рыбы, не потрошите ее в домашних условиях.
- Не храните продолжительное время приготовленную рыбу, употребляйте ее в пищу сразу после приготовления, правильно и равномерно разогретой.
- Не рекомендуется употреблять в пищу копченую рыбу.

Обращайте внимание на то, что вы едите.  
Ради вас и вашего ребенка.



# Как уменьшить риски

Узнайте, какие меры предосторожности и правила поведения следует принять, чтобы снизить риск заражения заболеваний, передаваемых через продукты питания. Чтобы защитить вас и вашего ребенка.

Питание является критически важным аспектом для здоровья любого человека, но еще более - для здоровья беременных женщин. Действительно, в продуктах могут обнаруживаться микроорганизмы, которые при попадании в организм могут вызвать заболевания, в том числе серьезные, как матери, так и плода. В любом случае, заняв правильную позицию по этому вопросу, можно снизить риск заражения с этими заболеваниями.



Продукты питания,  
которых следует избегать



Приобретение  
и мытье



Подготовка и  
приготовление



Хранение



Загрязнения

# Как уменьшить риски

## Продукты питания, которых следует избегать

- Сырые, плохо промытые овощи, или если вы не уверены, что они хорошо промыты
- Сырое или полусырое мясо
- Свежие не выдержанные колбасные изделия, особенно домашнего приготовления
- Сырая, полусырая и копченая рыба
- Сырые или полусырые морепродукты
- Сырые или полусырые яйца (вмятку, в мешочек)
- Соусы, кремы или блюда на основе сырых или полусырых яиц (домашние майонезы, тирамису)
- Сырое или не пастеризованное молоко, если оно не было предварительно прокипячено
- Мало выдержанные мягкие сыры, изготовленные из сырого молока (например, бри, камамбер) или «петрушечные» сыры (например, горгонзола)

### ПРИОБРЕТЕНИЕ И МЫТЬЕ

- Всегда используйте питьевую воду для питья, приготовления льда, мытья ил приготовления пищи или для мытья кухонной посуды и утвари.
- Не покупайте слишком загрязненные или охлажденные яйца
- Тщательно мойте фрукты и овощи перед их употреблением в пищу, резкой или готовкой; используйте питьевую проточную воду или моющие средства на основе хлора (однако сода не является эффективной).
- Не мойте мясо птицы (курицу, индейку) перед приготовлением.

### ХРАНЕНИЕ

- Не храните длительное время готовую рыбу, употребляйте свежую рыбу в кратчайшее время после покупки.
- Не храните охлажденные продукты после истечения срока годности.
- Сразу употребляйте в пищу полуфабрикаты или готовые к употреблению продукты.
- Употребляйте в пищу остатки блюд после разогрева на высокой температуре.
- В холодильнике храните отдельно сырые продукты (особенно яйца, мясо и рыбу): отдельно друг от друга и особенно от овощей и готовой к употреблению пищи.
- Храните яйца на центральной полке холодильника (4-5°C), отдельно от других продуктов, и вынимайте их непосредственно перед приготовлением.
- Не мойте яйца перед помещением их в холодильник: вода может способствовать проникновению патогенных микроорганизмов внутрь
- Перед готовкой можно протереть их влажной салфеткой.
- Поддерживайте холодильник в порядке и регулярно мойте внутренние стенки и полки горячей водой с жидким мылом.
- Поддерживайте температуру в холодильнике около 4°C, а в морозильной камере - ниже -17°C.

### ПОДГОТОВКА И ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Очень тщательно и до конца готовьте яйца, рыбные (особенно двусторчатых моллюсков) и мясные (особенно мясо птицы и говяжий фарш) блюда.
- Не пользуйтесь микроволновой печью для приготовления пищи: это не гарантирует равномерного приготовления продукта.
- Не разбивайте яйца о края посуды, в которой планируете их готовить, используйте другую емкость; после разбивания уберите скорлупу с кухни.
- Овощи, колбасные изделия и сырая ветчина могут использоваться в качестве начинки для пиццы только в том случае, если готовятся вместе с этой пиццей.

### ВНИМАНИЕ К ЗАГРЯЗНЕНИЯМ

- Соблюдайте осторожность в отношении перекрестных загрязнений, то есть загрязнения между сырыми и готовыми продуктами, или загрязненными поверхностями и приборами с продуктами, готовыми к употреблению.
- Тщательно промывайте с помощью моющих средств кухонные поверхности и приборы, соприкасавшиеся с сырым мясом, не мытыми фруктами и овощами.
- Всегда мойте руки с мылом перед едой и после прикосновения к сырому мясу, яичной скорлупе, не мытым или растущим в земле овощам и фруктам.
- Ликвидируйте дома насекомых, таких как мухи и тараканы, защитите пищу от контакта с ними, поскольку они могут являться переносчиками патогенов.
- Всегда используйте резиновые перчатки при любых действиях, предусматривающих контакт с материалами, потенциально загрязненными кошачьими фекалиями (садоводство, огородничество, уборка наполнителя для кошачьего туалета и т.д.).
- Тщательно следите за личной гигиеной, мойте руки после туалета, смены подгузников, прикосновении и игр с домашними животными и всегда - перед приготовлением или приемом пищи.