**Как правильно мыть овощи и фрукты**

Чтобы овощи и фрукты не стали факторами передачи возбудителей кишечных инфекций, в т.ч. энтеровирусов, и причиной инфекционного заболевания предлагаем ряд простых советов:

• Для всех видов овощей и фруктов: предварительно, перед тщательным мытьем, замочить плоды в холодной воде на 15 минут. Воду лучше периодически менять (грязь в порах, размокнет, и ее легче будет смыть).

• Корнеплоды (морковь, редис, репа) нужно мыть щеткой.

• Помидоры и огурцы, перец нужно также мыть щеткой, но очень аккуратно, чтобы не повредить кожицу.

• Красивые и блестящие, натертые воском магазинные яблоки, лимоны и другие фрукты нужно мыть щеткой горячей водой! Только так смоется воск с поверхности.

• Киви, абрикосы, персики нужно также мыть щеткой.

• Сухофрукты, моют холодной водой под краном, обдают кипятком в сите или дуршлаге. Это поможет избавиться от консервантов, которые производители часто добавляют в сухофрукты.

• У белокочанной капусты удаляют верхние листья, загрязненные, повядшие и пораженные вредителями (не менее, чем до третьего листа!). Кочерыжку рекомендуется удалять, как правило, в ней концентрируются нитраты.

• Прежде чем мыть цветную капусту, ее соцветия нужно очистить от потемневших мест ножом или теркой. В цветной капусте могут быть мелкие жучки. Чтобы от них избавиться, нужно подержать соцветия либо в крепком соленом растворе 5-10 минут, либо полчаса в воде с добавлением уксуса из расчета 1 столовая ложка на 1 л воды.

• Зеленый лук, укроп, петрушку, кинзу, щавель, салатную зелень нужно перебрать, удалить корни, пожелтевшие и поврежденные листья. Далее зелень замочить в прохладной воде на 15 минут, периодически меняя воду и разбирая зелень по отдельным листочкам и веточкам, пока на дно не осядет вся грязь и вода не станет чистой. После этого зелень нужно тщательно ополоснуть проточной водой. Для лучшего очищения зелени от патогенных бактерий и микробов можно подержать ее в течение получаса в солевом - уксусном растворе (по 1 столовой ложке соли и уксуса на 1 литр воды).

• Виноград надо промывать под «душем» из-под крана. После мытья - дать воде стечь. Если гроздья тугие, то их нужно разделить с помощью ножниц, но не отрывать ягоды.

• Ягоды, как и другие плоды, требуют тщательного мытья перед употреблением. Непосредственно перед мытьем следует отобрать мятые, перезревшие, недозревшие, загнившие ягоды. Не следует мыть и держать ягоды в воде дольше необходимого времени. Для промывания клубники, вишни, черешни, малины, смородины и других ягод рекомендуется следующее: выложить ягоды на дуршлаг в один слой и промывать под проточной водой 5 минут. Так с поверхности сойдет земля или пыль. Потом для ягод нужно устроить контрастные «ванны»: попеременно окунать дуршлаг в емкость с горячей (но не кипятком!) и холодной водой; 2-3 такие процедуры достаточно для удаления всех микробов.

**Убедительно просим Вас соблюдать меры профилактики**

**и серьезно относиться к своему здоровью!**

Отделение медицинской профилактики.