



Ваши главные права

Основные права граждан при обращении за бесплатной медицинской помощью.

стр. **2**



Первая помощь детям

Как работает служба детской неотложной медицинской помощи.

стр. **3**



Старый полис еще пригодится

Полисы ОМС «старого» образца на желтых бланках не имеют ограничений по срокам действия.

стр. **4**

Pro ФОМС

№10 (24), октябрь 2013

Профессионально об обязательном медицинском страховании в Челябинской области

Информационное издание Челябинского областного фонда ОМС

www.foms74.ru
www.vk.com/foms74

12+

актуально

юбилей

Деньги на здоровье

Челябинский областной фонд обязательного медицинского страхования увеличил финансирование медицинских учреждений по ряду направлений. Соответствующие решения были приняты на заседании сторон, подписывающих тарифное соглашение в сфере обязательного медицинского страхования Челябинской области.

Текст: Дина Кравченко.

С 1 сентября текущего года расширяется перечень тарифов на оплату медицинской помощи, оказанной с применением рентгенохирургических методов обследования и лечения, взрослому и детскому населению, застрахованному в системе обязательного медицинского страхования Челябинской области.

Установлен новый тариф на такой вид обследования как коронарография с проведением стентирования. Эта операция незаменима при лечении больных с ишемической болезнью сердца, стенокардией. Вводом и установкой специальной металлической конструкции – стента – внутрь пораженной артерии малотравматичным путем удается расширить артерию и восстановить нормальный кровоток сердца. Коронарное стентирование позволяет снизить риск развития инфаркта миокарда и, как следствие, смертность от сердечнососудистых заболеваний, сохранить здоровье и трудоспособность таких больных.

Решением тарифной комиссии были установлены более высокие тарифы на оплату данной манипуляции. Стоимость одной процедуры коронарографии со стентированием будет составлять от 125 до 199 тыс. рублей в зависимости от количества установленных стентов и их вида.

Кроме того, новый тариф установлен на еще один рентгенохирургический метод лечения – чрезкожную чреспеченочную холангиостомию. Данная процедура выполняется с целью наружного желчеотведения на первом этапе лечения больных с механической желтухой. Тариф на одну такую процедуру составит 10,5 тыс. рублей.

Кроме увеличения финансирования рентгенохирургических методов лечения,



был принят еще ряд важных решений.

С 1 сентября текущего года увеличивается тариф по инфекционному профилю для лечения больных клещевым энцефалитом в медицинских учреждениях, где отсутствует отделение реанимации. Его стоимость составит 35,4 тыс. рублей за одного больного. Увеличение этого тарифа связано с высокой стоимостью иммуноглобулина, который незаменим при проведении лекарственной терапии заразившимся энцефалитом пациентам.

В рамках одноканального финансирования медицинских учреждений дополнительные средства на проведение ремонта получают две станции скорой медицинской помощи. Станция скорой помощи Коркинского муниципального района на текущий ремонт зданий получит 1 млн рублей, 200 тыс. рублей будет направлено станции скорой помощи Саткинского района на ремонт гаражных помещений. Как отметил директор ЧОФОМС Михаил Вербитский, улучшение условий труда работников скорой медицинской помощи

остаётся важным направлением деятельности фонда. По его мнению, создание комфортных условий работы врачей и фельдшеров экстренной службы позволит привлечь в отрасль новых специалистов.

Кроме того, более 45 млн рублей будет направлено в 11 медицинских учреждений Челябинской области для проведения текущих ремонтов.

Увеличение тарифов на оплату медицинских услуг позволит медицинским учреждениям обеспечивать пациентов современными медикаментами и расходными материалами и повысить качество и доступность бесплатной медицинской помощи.

Напомним, что решение об увеличении тарифов на оплату медицинской помощи в системе обязательного медицинского страхования принимается коллегиально. Кроме руководства ЧОФОМС, в данной работе также участвуют представители регионального Минздрава, руководители страховых медицинских организаций, работающих в сфере ОМС Челябинской области, и председатель областного Профсоюза работников здравоохранения.

ЧОКБ 75 лет!



Крупнейшее медицинское учреждение Челябинской области – Челябинская областная клиническая больница – в октябре 2013 года отмечает 75-летний юбилей.

Текст: Дина Кравченко.

С своих первых пациентов специалисты Челябинской областной клинической больницы приняли 17 октября 1938 года. Тогда в двухэтажном корпусе разместились 300 коек хирургического профиля. Годом позже в эксплуатацию был введен детский корпус на 150 коек.

В 1955 году впервые на Южном Урале врачи областной больницы провели первый интубационный наркоз с применением мышечных релаксантов и искусственной вентиляции легких. Тогда же в состав больницы на правах отделения вошла челябинская санитарная авиастанция.

В 1972 году в больнице был создан первый в Челябинской области центр хирургии сосудов под руководством Леонида Вербовецкого, а в 1976 году организовано первое самостоятельное реанимационное отделение на 20 коек.

В апреле 1980 года в стенах больницы создано первое в Челябинской области отделение гемодиализа.

За долгие годы главным девизом работы областной больницы стали слова: «Мы всегда на страже вашего здоровья».

Сегодня Челябинская областная клиническая больница – крупнейшее высокооснащенное медицинское учреждение региона, в котором работают известные специалисты, мастера своего дела. В учреждении постоянно совершенствуется техническая база: больница еженедельно получает новую современную

аппаратуру и технику. Благодаря программе модернизации здравоохранения Челябинской области, в стенах больницы стало возможным проведение ювелирных операций по удалению катаракты, ангиографических исследований и восстановления сосудов сердца и головного мозга, изотопно-компьютерного сканирования органов и их функциональности, определение вирусов на хромосомном уровне, эндоваскулярные операции на сосудах мозга, генная инженерия в ревматологии и многое другое.

Только за последние пять лет в областной больнице открыто три новых отделения:

- травматологический центр первого уровня, благодаря которому пострадавшие в ДТП получают быструю и качественную высокотехнологичную помощь;

- в составе регионального сосудистого центра были открыты второе кардиологическое отделение и отделение сосудистой хирургии №2, благодаря работе которых летальность от инфарктов и инсультов удалось снизить вдвое.

Доброй традицией ЧОКБ стала преемственность поколений. Здесь работает множество династий, представители которых известны не только по всей области, но и далеко за ее пределами.

Специалисты Челябинского областного фонда обязательного медицинского страхования поздравляют коллектив Челябинской областной клинической больницы с праздником и желают всем сотрудникам крепкого здоровья, счастья, профессиональных успехов, благополучия и новых свершений! С юбилеем!

имею право

Ваши главные права

Каждый человек должен четко знать, на что он имеет законодательно закрепленное право при обращении за бесплатной медицинской помощью.

Текст: Ольга Титова.

Согласно статье 19 Федерального закона от 21.11.2011 года №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», при обращении за медицинской помощью пациент имеет право на:

- 1) выбор врача и медицинской организации;
- 2) профилактику, диагностику, лечение, медицинскую реабилитацию в медицинских организациях в условиях, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям;
- 3) получение консультаций врачей-специалистов;
- 4) облегчение боли, связанной с заболеванием и (или) медицинским вмешательством, доступными методами и лекарственными препаратами;
- 5) получение информации о своих правах и обязанностях, состоянии своего здоровья, выбор лиц, которым в интересах пациента может быть передана такая информация;
- 6) получение лечебного питания в случае нахождения пациента на лечении в стационарных условиях;
- 7) защиту сведений, составляющих врачебную тайну;
- 8) отказ от медицинского вмешательства;
- 9) возмещение вреда, причиненного здоровью при оказании ему медицинской помощи;
- 10) допуск к нему адвоката или законного представителя для защиты своих прав;
- 11) допуск к нему священнослужителя, а в случае нахождения пациента на лечении в стационарных условиях – на предоставление условий для отправления религиозных обрядов, проведение которых возможно в стационарных условиях, в том числе на предоставление отдельного помещения, если это не нарушает внутренний распорядок медицинской организации.

Указанный перечень медиков обязаны соблюдать беспрекословно. На некоторых пунктах стоит остановиться подробнее.

➤ Информация о состоянии здоровья и врачебная тайна

Каждый гражданин имеет право получить информацию о состоянии своего здоровья, включая сведения о результатах обследования, наличии заболевания, его диагнозе и прогнозе, методах лечения, связанном с ними риске, возможных вариантах медицинского вмешательства, их последствиях и результатах проведенного лечения. Сообщить информацию должны лечащий врач, заведующий отделением медицинской организации или другие специалисты, принимающие непосредственное участие в обследовании и лечении пациента. Информацию предоставляют самому пациенту (о несовершеннолетних и недееспособных гражданах – их близким родственникам, усыновителям, опекунам и другим законным представителям).

Информация не может быть



представлена гражданину помимо его воли. В случаях неблагоприятного прогноза развития заболевания информация должна сообщаться в деликатной форме. Членам семьи пациента такую информацию передают только в том случае, если он не запретил сообщать им об этом или не назначил лицо, которому ее необходимо передать.

Гражданин либо его законный представитель в ситуациях, определенных законодательством, имеет право непосредственно ознакомиться с медицинской документацией, отражающей состояние его здоровья, и получать консультации по ней у других специалистов. На основании заявления ему предоставляют копии медицинских документов, отражающих состояние его здоровья. Основания, порядок и сроки предоставления медицинских документов (их копий) и выписок из них устанавливаются уполномоченным федеральным органом исполнительной власти.

Факт обращения за медицинской помощью, состояние здоровья пациента, диагноз заболевания, средства и методы лечения, возможный прогноз, а также иные сведения, полученные при обследовании и лечении пациента, составляют врачебную тайну: ее разглашение запрещается кроме случаев, установленных законом. Передача таких сведений другим гражданам, в том числе и должностным лицам (в интересах обследования

и лечения пациента, для проведения научных исследований, публикации в научной литературе, использования в учебном процессе и в иных целях) возможна только с согласия гражданина или его законного представителя.

Предоставление сведений, составляющих врачебную тайну, без согласия гражданина или его законного представителя допустимо:

- в целях обследования и лечения гражданина, не способного из-за своего состояния выразить свою волю;
- при угрозе распространения инфекционных заболеваний, массовых отравлений и поражений;
- по запросу органов дознания и следствия, суда в связи с проведением расследования или судебным разбирательством, по запросу органа уголовно-исполнительной системы в связи с исполнением уголовного наказания.

➤ Выбор медицинской организации

При обращении за медицинской помощью в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи граждане имеют право на выбор медицинской организации в соответствии с «Порядком выбора гражданином медицинской организации при оказании ему медицинской

помощи в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи» (утвержден приказом Минздравсоцразвития России от 26.04.2012 года №406н). Выбор или замена медицинской организации осуществляется гражданином, достигшим совершеннолетия либо приобретшим дееспособность в полном объеме до достижения им совершеннолетия (для ребенка до достижения им совершеннолетия либо до приобретения им дееспособности в полном объеме – его родителями или другими законными представителями), путем обращения в медицинскую организацию. Гражданин лично или через своего представителя обращается в выбранную им медицинскую организацию с письменным заявлением.

➤ Согласие на медицинское вмешательство и отказ от него

Для медицинского вмешательства обязательно требуется предварительное согласие пациента. Согласие должно быть оформлено письменно – записью в истории болезни, заверенной подписью самого пациента (его законных представителей), его отдельной распиской или заявлением.

Если состояние гражданина не позволяет ему выразить свою волю (либо отсутствуют законные представители больного, не достигшего 16-летнего возраста или признанного недееспособным), а медицинское вмешательство неотложно, вопрос о его проведении решают консилиум или лечащий врач.



помощи в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи» (утвержден приказом Минздравсоцразвития России от 26.04.2012 года №406н). Выбор или замена медицинской организации осуществляется гражданином, достигшим совершеннолетия либо приобретшим дееспособность в полном объеме до достижения им совершеннолетия (для ребенка до достижения им совершеннолетия либо до приобретения им дееспособности в полном объеме – его родителями или другими законными представителями), путем обращения в медицинскую организацию. Гражданин лично или через своего представителя обращается в выбранную им медицинскую организацию с письменным заявлением.

➤ Облегчение боли доступными методами и лекарственными препаратами

Для купирования сильных болей, при которых не действуют обычные обезболивающие средства, врач имеет право назначить наркотические обезболивающие препараты. Механизм их применения регулируется методическими указаниями Минздрава РФ №2001/129 от 19.07.2001 года «Порядок и сроки назначения наркотических анальгетиков». Согласно документу, «показания к назначению сильнодействующих наркотических средств (препараты морфина, бупренорфин, пиритрамид, промедол, просидел, препараты фентанила и др.)

В случае отказа пациента от лечения врач должен разъяснить ему возможные последствия. Врач не имеет права настаивать, за исключением ряда случаев. Так, медицинское вмешательство без согласия гражданина, одного из родителей или иного законного представителя допускается, если медицинское вмешательство необходимо по экстренным показаниям для устранения угрозы жизни человека и если его состояние не позволяет выразить свою волю или отсутствуют законные представители несовершеннолетнего до 16 лет либо лица, признанного недееспособным; в отношении лиц, страдающих заболеваниями, представляющими опасность для окружающих. В этих случаях решение о медицинском вмешательстве принимается консилиумом врачей, а в случае, если собрать консилиум невозможно, непосредственно лечащим (дежурным) врачом с внесением такого решения в медицинскую документацию пациента и последующим уведомлением должностных лиц медицинской организации, гражданина, одного из родителей или иного законного представителя.

Также без согласия пациента либо его законного представителя медицинское вмешательство возможно в отношении лиц, страдающих тяжелыми психическими расстройствами, либо совершивших общественно опасные деяния (преступления), при проведении судебно-медицинской экспертизы и (или) судебно-психиатрической экспертизы. В этих случаях решение о медицинском вмешательстве принимается судом в соответствии с законодательством РФ.

ДОСТОЙНО, ДОСТУПНО

Первая помощь детям

Когда ребенок заболел, родителям надо знать, что есть служба, где в любое время суток можно вызвать врача на дом. Чаще всего такая необходимость возникает вечером, ночью, в выходной или праздничный день, когда нельзя обратиться в поликлинику к участковому врачу.

Текст: Ольга Титова.

Отделение неотложной медицинской помощи детям детской городской поликлиники №3 уже 30 лет работает для маленьких пациентов (а их более 60 тысяч!) Курчатовского и Калининского районов г. Челябинска круглосуточно, без выходных и праздничных дней. По вашему вызову приедет врач-педиатр, который окажет квалифицированную медицинскую помощь, назначит необходимое лечение.

В некоторых случаях родителям действительно трудно разобраться, что случилось с ребенком. Поэтому, обратившись в неотложку, нужно подробно описать все симптомы заболевания, чтобы фельдшер мог точно определить, требуется выезд педиатра неотложной помощи либо бригады «скорой» и при необходимости переключить вас на «оз».

Неотложка не экстренная служба. Как правило, доктор приезжает в течение часа – полутора, но в условиях массовости вызовов (например, в период эпидемий) это время может увеличиться до трех часов. Если можете, до приезда врача окажите ребенку элементарную помощь сами, или проконсультируйтесь о ней у фельдшера неотложки, принимающего вызовы.

К долгому ожиданию надо относиться спокойно и с пониманием: каждый врач за сутки выезжает по 30, иногда по 50 раз. Машины неотложки не оборудованы спецсигналами – проехать быстрее, чем движется автомобильный поток, не могут. К тому же много времени отнимают необоснованные вызовы, когда вызывают по пустякам, для самоуспокоения



Важно

**> Главный врач МУЗ ДГП №3 г. Челябинска
Виталий Колмогоров:**

– За 30 лет работы наша служба неотложной помощи очень хорошо себя зарекомендовала. Неотложка помогает решить многие проблемы со здоровьем и в то же время значительно разгрузить службу «скорой помощи», которая нужна в действительно экстренных случаях. Здесь работают квалифицированные и внимательные врачи-педиатры, любящие свое дело, которые сделают все возможное, чтобы дети были здоровы.

либо просто от того, что ленятся идти на прием в поликлинику.

– Порой ситуации доходят до абсурда, – рассказывает врач-педиатр отделения неотложной помощи детям Милена Обласова. – Иногда, приехав по адресу, не можем попасть в подъезд, и на звонки по мобильному никто не отвечает. Такие ситуации, конечно, очень затрудняют нашу работу.

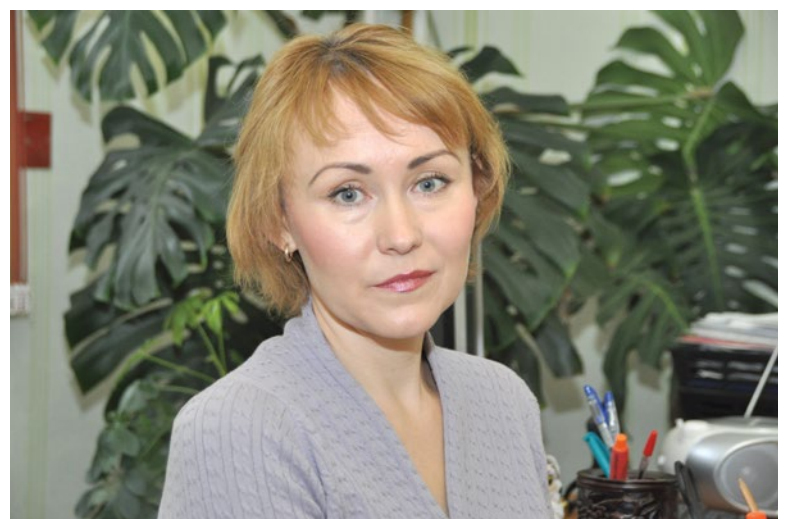
Врачу неотложки родители должны обязательно предъявить страховой медицинский полис ребенка. Это не прихоть врача, а непременное условие и гарантия оказания бесплатной медицинской (не экстренной!) помощи. Не забывайте, что за каждого пациента медицин-



ская организация получает оплату из средств обязательного медицинского страхования, которые большей частью идут на заработную плату врачей. Конечно, врач может оказать помощь и без полиса. Но делать этого он не обязан.

– Беспокоит тот факт, что люди иногда плохо знают, как себя вести, на что они имеют

право, а что является их обязанностью, – говорит Милена Эдуардовна. – К примеру, помимо вопросов с полисом, не всегда удается «добром» получить согласие на медицинское вмешательство (ту же инъекцию), точнее, уговорить подписать документы. Не все родители воспринимают это как должное, иногда встречаешь такой агрессивный отпор! То есть, получается, на укол-то они согласны, а свою подпись ставить нигде не хотят. Тем не менее согласие на медицинское вмешательство предусмотрено законодательством, оно требуется обязательно, должно быть оформлено письменно, заверено подписью родителей или других законных представителей ребенка.



Дорогие родители! Вызывая к своему ребенку врача неотложки, помните несколько простых правил.

1. Врача детской неотложной помощи вызывают к детям от 0 до 18 лет.
2. Ожидая врача, позаботьтесь о том, чтобы он мог свободно попасть к вам в подъезд, квартиру. Проверьте, работает ли домофон, звонок.
3. Заранее подготовьте стул, чистое полотенце, а также освободите место на столе или тумбочке, чтобы можно было разложить все необходимое для манипуляций. Закройте домашних животных. Врач имеет право отказаться входить в квартиру, если считает, что домашние животные опасны.
4. Врач, приходя к вам в квартиру, не обязан разуваться. Поэтому, если вы хотите, чтобы пол и ковры остались чистыми, предложите доктору надеть на обувь бахилы или целлофановые пакеты.
5. Заранее подготовьте необходимые документы: полис ОМС ребенка, который вы должны предъявить обязательно или назвать его номер, а также паспорт взрослого – на случай госпитализации.
6. Будьте вежливы и корректны. Не возмущайтесь и не вините врача в том, что вы очень долго ждали. Это не его вина. Не спорьте с врачом, не мешайте осматривать ребенка. Соглашаясь на медицинское вмешательство, обязательно подпишите нужные бумаги. Если врач предлагает госпитализацию, не отказывайтесь.

Номера телефонов неотложной помощи детской городской поликлиники №3 г. Челябинска: 794-09-17, 764-09-18.

Справка

«Неотложка» и «скорая» – это не одно и то же. Неотложная помощь приезжает на вызовы, где нет непосредственной угрозы жизни и, по предварительным данным, человеку не требуется госпитализация в стационар. Вызывайте врача неотложки, если у ребенка высокая температура (но нет судорог!), боли в животе, ухе, горле, нетяжелые диспепсические расстройства, сыпь, кашель на фоне ОРВИ или гриппа, стоматит с нарушением глотания (у детей до года).

Скорую помощь вызывают, когда требуется экстренная и оперативная медицинская помощь с возможностью скорейшей госпитализации. Немедленно звоните «ОЗ» при внезапных состояниях, требующих немедленного медицинского вмешательства: травмах, несчастных случаях, судорогах, одышке, острых болях в животе, сильных ожогах, потере сознания, неукротимой рвоте, кровотечении и т. д.

Помните! Неотложная медицинская помощь оказывается только на дому. Все вызовы с улиц, общественных мест, лечебных учреждений, детских садов и школ, вне зависимости от повода к вызову, выполняют станцией скорой медицинской помощи.

ФОМС на страже ваших прав

Старый полис еще пригодится

Челябинский областной фонд обязательного медицинского страхования опровергает информацию об обязательной замене полисов ОМС «старого» образца до 1 января 2014 года.

В связи с резко возросшим количеством вопросов от граждан об ограничении сроков действия полисов старого образца, ЧОФОМС просит обратить внимание жителей Челябинской области на следующую информацию.

Текст: Дина Кравченко.

Полисы обязательного медицинского страхования так называемого «старого» образца на желтых бланках не имеют каких-либо ограничений по срокам действия. Согласно законодательству, они действуют наравне с полисами единого образца на голубых бланках без всяких ограниче-

ний. Информация о том, что полисы «старого» образца необходимо заменить на новые до 1 января 2014 года, является недостоверной и вводит население в заблуждение.

Полисы «старого» образца будут выведены из оборота естественным путем: в ходе замены их на аналогичные документы единого образца в течение ближайших нескольких лет. ЧОФОМС также обращает внимание, что в случае, если в каком-либо медицинском учреждении гражданину было отказано в оказании медицинской помощи по причине того, что у него на руках полис старого, а не единого образца, следует незамедлительно обратиться к руководителю медицинского учреждения или на горячую линию ЧОФОМС по телефону: 8-800-300-1-003. Данные действия со стороны медицинских учреждений являются недопустимыми и нарушают права па-

циента на получение бесплатной медицинской помощи.

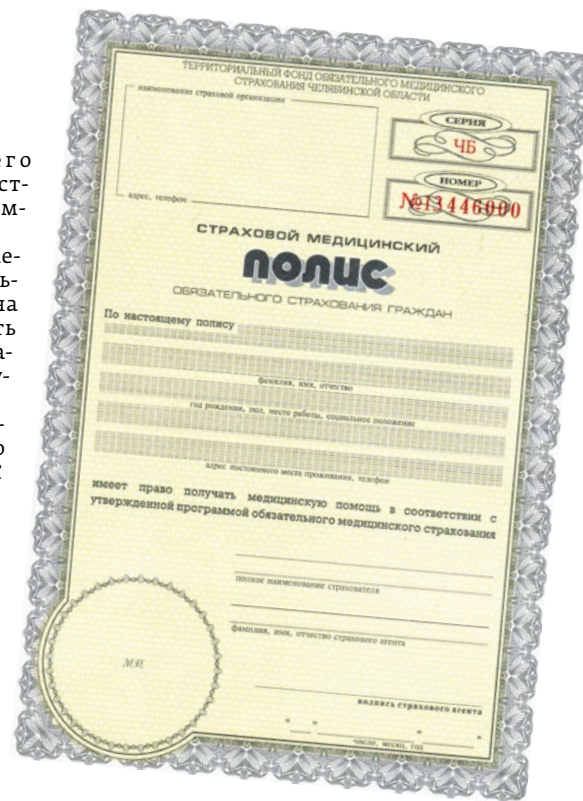
Отметим, что любой человек может проверить действие своего полиса (как нового, так и старого образца) с помощью специального сервиса «Поиск вашего полиса» на официальном сайте Челябинского областного ФОМС: www.foms74.ru. Если программа показала данные полиса, значит, он является действующим, если нет, то по какой-либо причине полис недействителен, необходимо обратиться в свою страховую компанию.

Застрахованные граждане обязаны уведомить страховую компанию об изменении фамилии, имени, отчества, данных документа, удостоверяющего личность, места жительства в течение одного месяца со дня, когда эти изменения произошли. В случаях изменения фамилии, имени, отчества, данных документа,

удостоверяющего личность, осуществляется переоформление полиса.

При смене места работы, увольнении, выходе на пенсию уведомлять страховую компанию и менять документ не надо!

Дополнительную информацию о полисах ОМС можно найти на сайте ЧОФОМС: www.foms74.ru или по телефону «горячей» линии ЧОФОМС: 8-800-300-1-003 (линия работает круглосуточно, без перерывов и выходных, вызов со всех телефонов является бесплатным).



за здоровый образ жизни

Уроки здорового питания



Нина Калева,
кандидат медицинских наук.

Десять золотых правил безопасного приготовления и хранения пищи

Сегодня наш урок посвящен безопасному приготовлению и хранению пищи. Предлагаем вашему вниманию рекомендации Всемирной организации здравоохранения – десять золотых правил безопасности приготовления и хранения пищи.

Продукты питания нужно готовить так, чтобы сохранить пищевую ценность и защитить организм от заражения микробами, которые могут размножаться в пищевых продуктах. Если не выполнять эти простые правила, то можно заразиться и заболеть тяжелыми инфекциями или пищевыми отравлениями.

1. Выбирайте продукты питания, подвергшиеся обработке в целях обеспечения их безопасности.

Например, пастеризованное молоко в противоположность сырому молоку. Делая покупки, помните, что обработка продуктов питания служит как целям безопасности, так и решает задачу удлинения сроков хранения. Сырые фрукты и овощи следует употреблять в пищу только мытыми.

2. Подвергайте продукты питания тщательной кулинарной обработке.

Многие сырые пищевые продукты, в частности, птица, мясо, сырое молоко, могут быть заражены болезнетворными микробами. Тщательная кулинарная обработка, при которой все части продукта доводятся до температуры не ниже 70 °С, убивает эти микроорганизмы. Если мясо приготовленного цыпленка около костей еще сырое, то следует вновь поместить его в духовку до полной готовности. Готовить замороженное мясо, рыбу или птицу следует только после того, как они будут полностью разморожены.

3. Съедайте приготовленную пищу как можно скорее.

Если приготовленные продукты питания остывают при комнатной температуре, в них начинают размножаться микробы. Чем больше времени проходит с момента приготовления, тем больше риск. Чтобы быть уверенными в безопасности пищи, съедайте ее как можно скорее после приготовления.

4. Строго соблюдайте правила хранения приготовленной пищи.

Положенная на хранение пища должна находиться либо в горячем состоянии при достаточно высокой температуре (60 °С и выше), либо в охлажденном (до 10 °С и ниже), особенно если она хранится более четырех часов. Продукты питания для грудных детей вообще не подлежат хранению. Распространенной ошибкой, приводящей к многочисленным пищевым инфекциям, является закладка в холодильник слишком большого количества теплых пищевых продуктов. В переполненной камере приготовленная пища не сможет полностью охладиться так быстро, как это необходимо. Поэтому, если зона в центре продукта недостаточно охлаждена (выше 10 °С) и остается в таком состоянии долго, микробы быстро размножатся.

5. Приготовленную пищу разогревайте полностью.

Повторное разогревание является лучшей защитой от микробов, которые размножаются во время хранения. Соблюдение правил хранения продуктов не убивает микробов, а лишь препятствует их росту. Все части продукта должны быть разогреты до температуры не ниже 70 °С.

6. Не допускайте, чтобы сырые продукты соприкасались с приготовленными.

Перекрестное заражение продуктов микробами может происходить прямым путем, если

сырая птица соприкасалась с приготовленной едой, или непрямым путем, когда для разрезания приготовленной птицы использовались невымытые разделочная доска или нож, служившие для разделки сырой птицы.

7. Мойте руки многократно.

Нужно мыть руки до и после приготовления пищи, а также в процессе приготовления пищи, после таких действий, как смена пеленок у ребенка, посещение туалета, прикосновение к домашним животным и предметам обихода. После работы с такими сырыми продуктами, как рыба, мясо или птица, следует вновь вымыть руки, до того как вы приступите к обработке других пищевых продуктов. Если у вас на руке есть инфицированная рана, то ее следует надежно перевязать или закрыть до начала работы. Кроме того, помните, что домашние любимцы: собаки, птицы и особенно черепахи – часто могут являться источниками болезнетворных микроорганизмов, которые могут попасть в пищу через ваши руки.

8. Необходимо содержать в чистоте все поверхности в кухне.

Каждая крошка или пятно являются потенциальным резервуаром микробов. Абсолютно необходимо поддерживать исключительную чистоту всех поверхностей, используемых для приготовления продуктов питания. Любые остатки пищи следует считать потенциальным резервуаром болезнетворных микроорганизмов. Необходимо

регулярно менять посудные полотенца, а при загрязнении кипятить их. Следует часто мыть тряпки, используемые для уборки полов.

9. Охраняйте продукты питания от насекомых, грызунов и других животных.

Продукты необходимо хранить в плотно закрытых емкостях, куда не могут проникать болезнетворные организмы, вызывающие заболевания пищевого происхождения.

10. Пользуйтесь чистой водой.

Чистая вода одинаково важна как для приготовления пищи, так и для питья. Если качество используемой воды вызывает хоть малейшее опасение, то ее нужно прокипятить. Только после этого воду можно использовать для приготовления пищи и добавления ее в пищу, приготовления льда или для охлаждения напитков. Если речь идет о приготовлении пищи ребенку, то на качество воды следует обращать особое внимание.

Безопасность продуктов питания зависит также от многих других факторов и, прежде всего, от содержания в них опасных химических (нитраты, антибиотики и др.), радиоактивных веществ, консервантов, пищевых добавок. Это тема другого нашего урока.

Желаем всем здоровья и соблюдения правил безопасного приготовления пищи. Это еще один шаг к укреплению вашего здоровья и долголетию!

«Горячая линия» по правам пациентов: 8-800-300-1-003

Группа в «ВКонтакте»: www.vk.com/foms74