

**ОСТАНОВИТЕ
МИКРОБЫ**

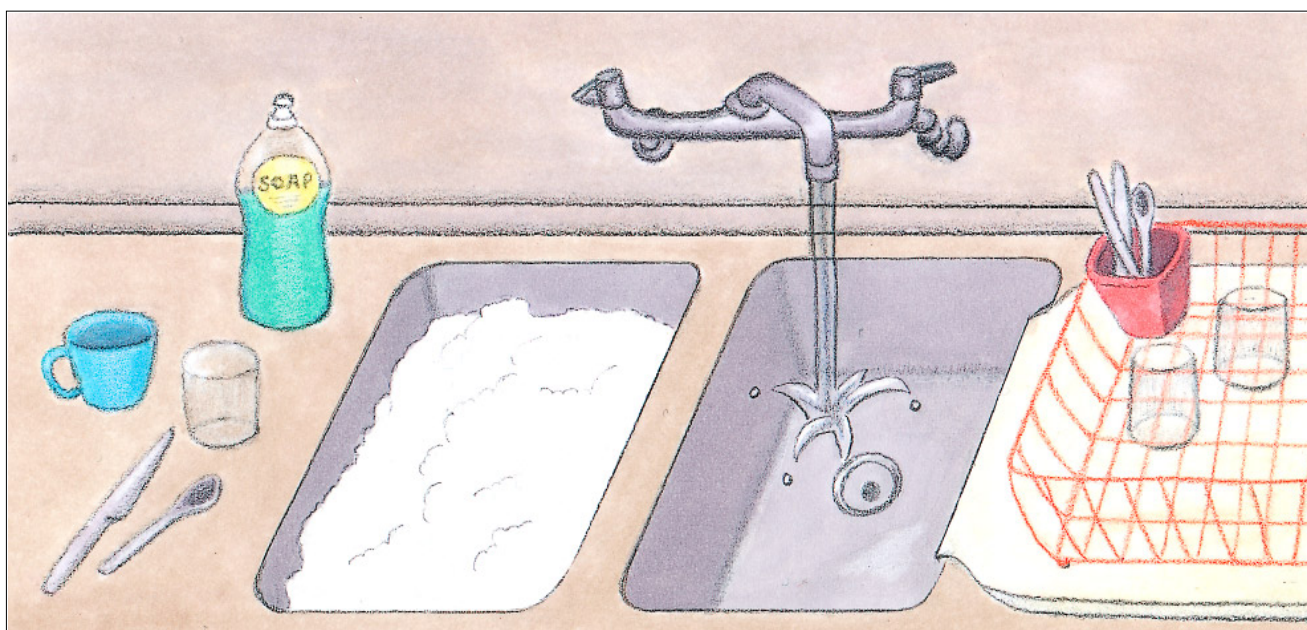
Уборка Кухни

Мытье посуды и кухонных принадлежностей

Мойте грязную посуду каждый день и таким образом удаляйте мух и микробы. Мойте их либо в посудомоечной машине или руками.

Мытье посуды в ручную

1. Наполните раковину горячей, мыльной водой.
2. Пользуйтесь чистой тряпкой для посуды.
3. Помойте сперва стаканы, чашки, ножи, вилки и ложки. Мойте кастрюли в последнюю очередь.
4. Прополосните посуду под горячей, проточной водой или в посуде с чистой горячей водой.



5. Прозеинфицируйте чашки, вилки, ложки и ножи с целью добавочной защиты от микробов. (Это особенно важно, если кто-то в вашей семье болен). Замочите посуду на 5- 10 минут в растворе 1 столовой ложки (1 крышкой) хлора для отбеливания на 1 галлон воды.
6. Просушите посуду. Дайте ей просохнуть на воздухе. Это лучше, чем пользоваться полотенцем. Грязные полотенца могут распространять микробы.
7. Если вода для мытья или полоскания становится грязной или жирной, поменяйте ее.
8. После того, как посуда высохла, уберите ее.



Мытье тряпок и губок для мытья посуды

Мойте тряпки и губки для мытья посуды каждый день, чтобы остерегаться микробов. (Не допускайте возникновения неприятного запаха!)

Существует несколько способов чистки тряпок и губок для мытья посуды.

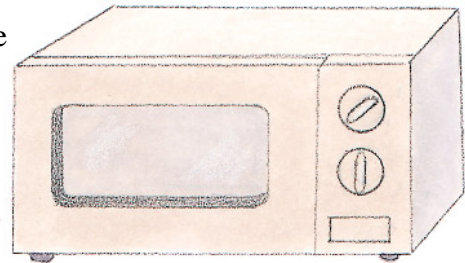
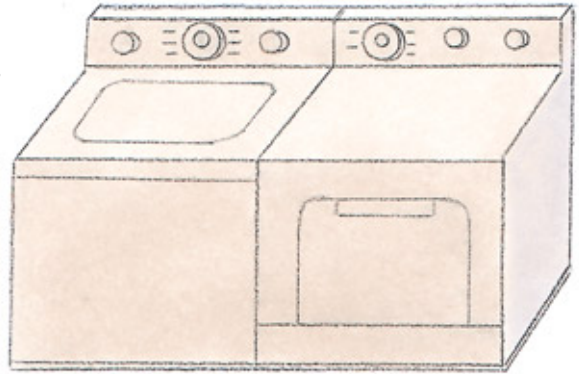


В посудомойке

Мойте губки для мытья посуды в посудомойке. При использовании посудомоечной машины, положите их на верхнюю полку.

Стирка

Стирайте тряпки для мытья посуды в стиральной машине. Использование горячей сушилки помогает убить микробы.



В микроволновой печи

Прогрейте мокрые тряпки в микроволновой печи в течение одной минуты в высокой ("high") температуре. Они будут очень горячими, поэтому вынимайте их оттуда очень осторожно.

В хлористой воде

Замочите губки или тряпки для мытья посуды в воде с хлором для отбеливания.

1. Размешайте в раковине $\frac{3}{4}$ чашки хлора с одним галлоном воды (или в посуде в растворе 3 столовые ложки на 1 галлона воды). Предупреждение: Если вы будете добавлять слишком много хлора, то ваши тряпки могут потерять цвет, а губки могут распасться на куски.
2. Замочите губки или тряпки для мытья посуды на 5 минут.
3. Прополосните их под текущей водой и дайте им высохнуть на воздухе.

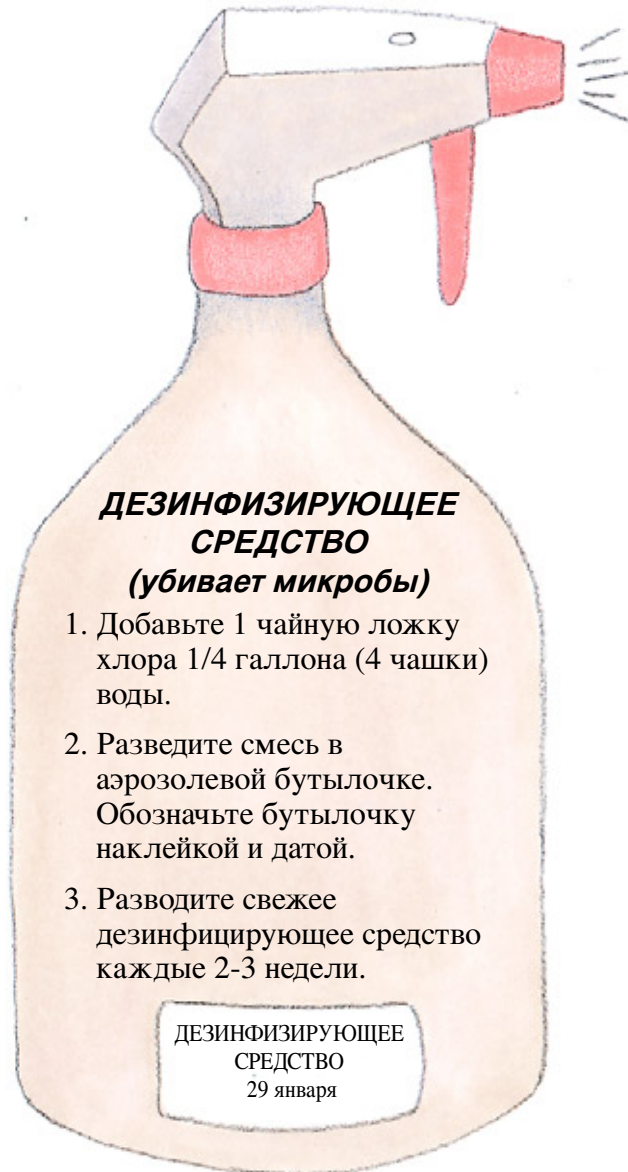
- Повесьте тряпки для мытья и высушите их.
- Если Вы пользуетесь губками, то почаще покупайте новые.

**ОСТАНОВИТЕ
МИКРОБЫ**

Мойка столов

После приготовления пищи, помойте столы мылом и водой. НЕ следует допускать домашних животных на стол.

Протрите стол или обрызгайте дезинфицирующей аэрозолью, чтобы предостеречься от микробов.



Чистка кухонных дощечек

Перед тем как чистить дощечку, протрите ее мокрым бумажным полотенцем, очистив ее от мяса, рыбы или жидкости от курицы.

1. Помойте деревянную дощечку горячей мыльной водой. Пластиковые дощечки мойте в посудомойке.
2. Сполосните водой.
3. Дайте воде стечь.
4. Протрите или обрызгайте дезинфицирующей аэрозолью. (Дополнительная защита особо важна, если на дощечке находилось мясо, рыба или курица).
5. Подождите 2 минуты.
6. Прополосните водой.
7. Позвольте высохнуть на воздухе.

Если на вашей кухонной дощечке глубокие царапины, где могут спрятаться микробы, то настало время приобрести новую дощечку.





Вопросы доктору Сал Монелле

Я протираю мою посуду мыльной тряпкой вместо того, чтобы мыть ее в посуде с горячей водой. Это проблема?

Пользуйтесь чистой тряпкой. Прополосните посуду в горячей воде, чтобы убить микробы.

Лучше ли пользоваться деревянной или пластиковой дощечкой?

Вы можете пользоваться любой. Какой бы вы не пользовались, следите за тем, чтобы она была чисто. Некоторым людям нравится пользоваться одной дощечкой для сырого мяса и курицы, а другой для всего остального. Таким образом, микробы, находящиеся в мясе или курице не попадают в другие продукты (например, в салат), который не будет вариться перед едой. Варение убивает микробы.

Лучше ли на кухне пользоваться тряпкой или губкой для мытья посуды?

Лучше пользоваться тряпками, потому что их легче чистить. Используйте бумажное полотенца, чтобы чистить брызги от мяса, рыбы или жидкость от курицы. Таким образом, микробы не попадут на вашу тряпку или губку для мытья посуды.

Мне надо мыть посуду в посуде с холодной водой. Это нормально?

Если вы не можете пользоваться горячей водой, важно после мытья замочить стаканы, вилки, ложки и ножи на 5-10 минут в дезинфицирующем средстве (1 столовая ложка или 1 чашка хлора для отбеливания на 1 галлон воды), чтобы убить микробы.

Разработано Каролин Рааб (Carolyn Raab), Специалистом Общественного Питания (Extension foods and nutrition specialist), Орегонский Государственный Университет (Oregon State University).

© 2006 Oregon State University

Программа Продгалонов (The Food Stamp Program) может помочь Вам купить питательную пищу. Для получения более подробной информации, позвоните в Oregon SafeNet по телефону 1-800-SAFENET (723-3638) или (503) 988-5858 в пределах Портланда.

Эти материалы были частично финансируемы программой продгалонов США (USDA's Food Stamp program) в сотрудничестве с Продленной Программой Услуг Орегонского Государственного Университета (Oregon State University Extension Service). Продленная Программа Услуг Орегонского Государственного Университета предлагает образовательные программы, занятия, а также материалы, исключаящие дискриминацию, предвзятость по отношению национального происхождения, половой принадлежности, половой ориентации, возраста, семейного положения, инвалидности, статуса ветерана, или статуса ветерана Вьетнамской эры. Продленная Программа Услуг Орегонского Государственного Университета является работодателем, предоставляющим равные возможности (Equal Opportunity Employer).