



ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ ТА ІНШІ ЗАХОДИ ПРОФІЛАКТИКИ КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЙ

1. Добре готуйте сирі продукти.

Риба, молюски та овочі часто забруднені бактеріями кишкових інфекцій. Тому необхідно прогрівати всі частини продукту принаймні до 70°C. Не споживайте їжу сирю, якщо її не можна очистити від шкірки чи шкаралупи.

2. Їжте приготовану їжу одразу після приготування.

Якщо між приготуванням та споживанням їжі проходить певний час, як, наприклад, у ресторанах чи точках продажу вуличної їжі, страви мають зберігатися при температурі не нижче за 60°C до моменту їх подачі.

3. Приготовану їжу накривайте та зберігайте в прохолодному місці.

Щоб захистити від забруднення заздалегідь приготовану їжу або її залишки, якомога швидше охолодіть їх до температури, нижчої за 10°C, після цього накрийте та зберігайте в холодильнику чи морозильній камері при температурі нижчій за 10°C. Приготовані страви, що зберігалися в холодильнику, слід добре прогрівати перед споживанням.

Харчування для немовлят слід використовувати одразу після приготування й не лишати на потім.

4. Перед вживанням добре прогрівайте приготовану їжу.

Правильне зберігання при низьких температурах сповільнює ріст бактерій, але не знищує їх. Добре прогріти приготовану їжу означає, що усі її частини повинні нагрітися до принаймні 70°C. Споживайте їжу гарячою.

5. Не допускайте контакту між сирими та приготованими продуктами.

Безпечно приготована їжа може зазнати забруднення навіть при найменшому контакті з сирими продуктами (прямому чи опосередкованому, наприклад, через поверхні для нарізання або лезо ножа).

6. Обирайте продукти, що пройшли обробку та є безпечними.

Консерви, висушені продукти та продукти, приготовані з кислотою, не становлять небезпеки.

7. Регулярно мийте руки.

Ретельно мийте руки перед приготуванням та після кожного прийому їжі, особливо після зміни підгузок чи підтирання дітей, а також після відвідування вбиральні. Після підготовки сирих продуктів, зокрема риби та молюсків, помийте руки знову перед тим, як торкатися інших продуктів.

8. Підтримуйте чистоту кухонних поверхонь.

Оскільки продукти харчування легко забруднюються, будь-яка поверхня, що використовується для приготування їжі, має бути абсолютно чистою. Розглядайте кожен недоїдок, крихту чи пляму як потенційне джерело бактеріальної інфекції. Ганчірку, що використовується для миття або витирання харчових продуктів, для очищення поверхонь, посуду та столового приладдя, слід міняти щодня та кип'ятити перед повторним використанням. Окремі ганчірки, що використовуються для миття підлоги, також потребують щоденного прання.

9. Використовуйте безпечну воду.

Дуже важливо використовувати безпечну воду як для приготування їжі, так і для пиття.