

Пять ключевых приемов по профилактике пищевых инфекций

1. Поддерживайте чистоту.

- ✓ мойте руки, перед тем как брать продукты и приготовить пищу;
- ✓ мойте руки после туалета;
- ✓ вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;
- ✓ предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных.

2. Отделяйте сырое и приготовленное.

- ✓ отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов;
- ✓ для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски;
- ✓ храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

3. Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты

- ✓ тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
- ✓ доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70° С. При готовке мяса или птицы, их соки должны быть прозрачными, а не розовыми. Рекомендуется использование термометра;
- ✓ тщательно подогревайте приготовленные продукты.

4. Храните продукты при безопасной температуре

- ✓ не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- ✓ охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5° С);
- ✓ держите приготовленные блюда горячими (выше 60° С) вплоть до сервировки;
- ✓ не храните пищу долго, даже в холодильнике;
- ✓ не размораживайте продукты при комнатной температуре.

5. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты

- ✓ используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки;
- ✓ выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко;
- ✓ мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде;
- ✓ не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.