



ZAPOBIEGANIE ZATRUCIOM POKARMOWYM

Najskuteczniejszym i najprostszym sposobem zapobiegania zatruciom pokarmowym jest przestrzeganie zasad higieny oraz zachowywanie prawidłowych warunków sanitarnych podczas przygotowywania i przechowywania żywności.



Poniżej przedstawiamy garść wskazówek, które pomogą uniknąć zatrucia pokarmowego.

- Bardzo ważne jest prawidłowe mycie rąk. Dokładnie myj ręce ciepłą wodą z mydłem przez 20 sekund. Czynność tę wykonuj m.in. szczególnie przed i po kontakcie z surową żywnością oraz podczas jej przygotowywania, przed jedzeniem, po powrocie do domu, po skorzystaniu z toalety, po zabawie, także ze zwierzętami lub gdy widzisz na nich ślady brudu.
- Myj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowywania żywności.
- Do przygotowywania surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia.
- Kupuj żywność ze sprawdzonego i wiarygodnego źródła.
- Stosuj się do instrukcji umieszczonej na opakowaniu „przechowywać w lodówce/ zamrażarce” i nie używaj produktów po upłynięciu daty przydatności do spożycia.
- Po powrocie z zakupów, pamiętaj o prawidłowej kolejności magazynowania produktów spożywczych. Najpierw wkładaj odpowiednie produkty do zamrażarki, następnie do lodówki i na końcu chowaj

produkty przechowywane w temperaturze pokojowej do szafek lub spiżarni.

- Pamiętaj o zasadzie „pierwsze kupione – pierwsze spożyte”. Zwracaj uwagę na daty na opakowaniach. Umieszczaj produkty w lodówce według schematu, tak aby produkty z dłuższą datą przydatności do spożycia zostały umieszczone za tymi, które już znajdują się w lodówce.
- Używaj wody zdatnej do picia.
- Do spożycia wybieraj tylko świeżą żywność bez widocznych oznak uszkodzenia, pleśni czy gnicia.
- Myj owoce i warzywa pod bieżącą wodą, szczególnie, spożywane na surowo.
- Magazynuj żywność w oddzielnych pojemnikach, najlepiej podpisuj lub etykietuj pojemniki.
- Chroń kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami.
- Pamiętaj, że im wyższa temperatura, tym żywność szybciej psuje się. Dotyczy to szczególnie produktów i potraw z surowego mięsa, drobiu, ryb, owoców morza, jaj, surowego mleka oraz soczystych owoców i warzyw. Należy także zwrócić baczną uwagę na różnego rodzaju kremy i majonez przygotowane na bazie surowych jaj, mleka itp. Surowa żywność może zawierać niebezpieczne drobnoustroje.
- Drobnoustroje można przenieść na inne produkty podczas ich przygotowywania i magazynowania. Nie podawaj takich produktów i potraw m.in. kobietom w ciąży, dzieciom poniżej 5 roku życia, osobom w wieku 65+, osobom mającym problemy zdrowotne oraz z obniżoną odpornością.
- Nie usuwaj lub nie odkrawaj widocznej pleśni z powierzchni produktów i potraw.
- Oddzielaj żywność surową od ugotowanej.
- Unikaj niedogotowanej żywności. Prawidłowa obróbka termiczna żywności

prowadzi do zabicia prawie wszystkich niebezpiecznych drobnoustrojów.

• Po przygotowaniu temperatura potraw powinna wynosić:

- dla napojów gorących minimum 80°C,
- dla zup minimum 75°C ,
- dla dań gorących schłodzonych i ponownie podgrzanych 75°C,
- dla dań (np. dania mięsne, drobiowe, z ryb, z owoców morza) oraz deserów (np. budynie, suflety) serwowanych na gorąco minimum 63°C,
- dla dań zimnych (sałatki, przystawki, wędliny, tatar) minimum 4°C.

• Miej na uwadze, że potrawa, która na zewnątrz wygląda na upieczoną (a nawet przypaloną) nie zawsze jest gotowa w środku. Aby to sprawdzić, ukrój kawałek porcji. Wyciekający sok powinien być klarowny.

• Nie odgrzewaj tego samego jedzenia kilkakrotnie i nie łącz go ze świeżą żywnością.

• Pamiętaj, że ugotowana żywność może znajdować się w temperaturze pokojowej do kilku godzin (lub godzinę w upalne dni).

• Resztki przechowywane w lodówce najlepiej zjedz w ciągu dwóch dni. Niektóre potrawy mogą być dla bezpieczne nawet przez 3-5 dni od przyrządzenia. Aczkolwiek im dłużej są przechowywane, tym jest większe ryzyko zatrucia pokarmowego.

• Żywność, której nie zjesz, możesz zamrozić w jak najkrótszym czasie. Opisz pojemniki umieszczając na nich datę zamrożenia.

• Nie zamrażaj ponownie rozmrożonej żywności, a tym bardziej lodów.

• Jeżeli posiadasz na rękach widoczne zmiany skórne lub skaleczyłeś się, zaklej miejsce plasterem przed dotknięciem żywności.

• Nie zjadaj resztek potraw, co do których nie masz pewności, jak długo były przechowywane i w jakich warunkach. W przypadku jakiegokolwiek wątpliwości co do wyglądu i zapachu, najlepiej wyrzucić zepsute jedzenie.

