

7

Nie zamrażaj powtórnie raz rozmrożonej żywności

8

Całkowicie rozmrażaj drób, mięso, ryby i ich przetwory przed przystąpieniem do smażenia, pieczenia i gotowania

9

Poddawaj żywność odpowiedniej obróbce termicznej (właściwa temperatura i czas obróbki) poprzez gotowanie, pieczenie, duszenie, które są najprostszym sposobem niszczenia bakterii. Dokładnie podgrzewaj ugotowane wcześniej potrawy, ale nigdy więcej, niż jeden raz. Unikaj trzymania wcześniej ugotowanych potraw na „małym ogniu” (w ciepłe bakterie gwałtownie się rozmnażają)

10

Utrzymuj w czystości naczynia, sprzęty kuchenne i samą kuchnię

11

Starannie myj ręce, zwłaszcza po skorzystaniu z toalety, lub dotykaniu pieniędzy przed przystąpieniem do przygotowywania i spożywania posiłków

UWAGA

Najczęstszą przyczyną zatruc pokarmowych są potrawy przygotowywane na bazie jaj, takie jak: sernik na zimno, kremy, befszyk tatarski oraz różnego rodzaju sałatki, wyroby w galarecie, pasty mięsne i rybne, a także owoce i warzywa spożywane bez ich odpowiedniego umycia.

Jaja przed użyciem należy umyć i wyparzać przez 10 sekund, a następnie umyć ręce chroniąc produkty przed wtórnym zakażeniem