

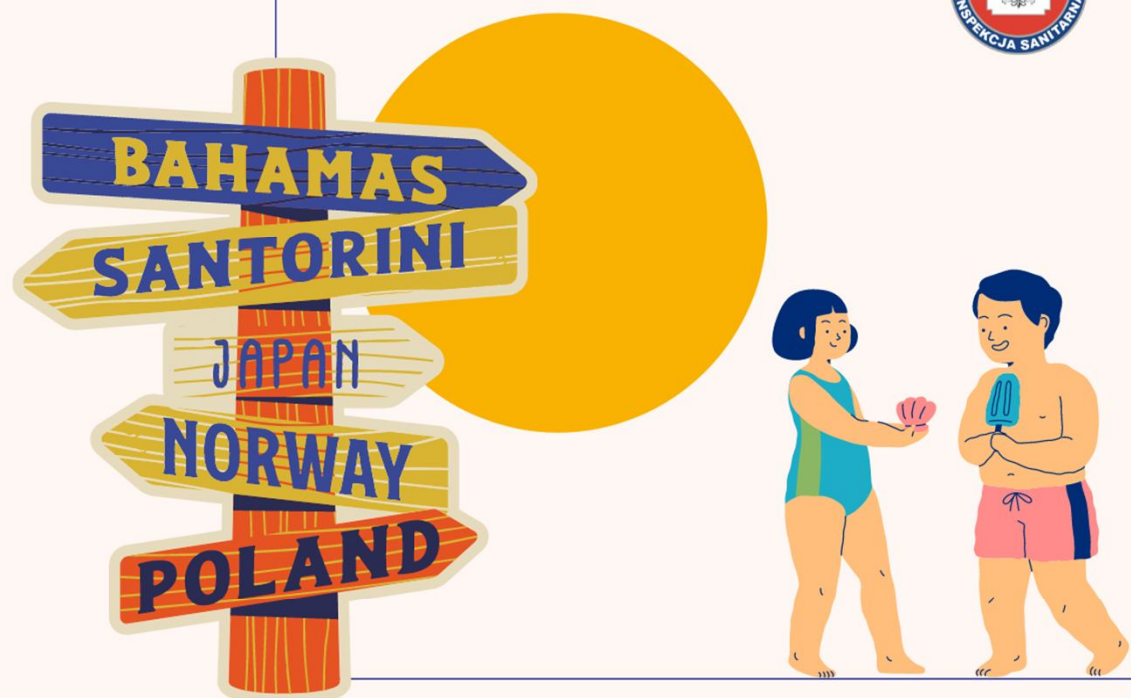
NIE ZATRUJ SOBIE LATA

Latem, gdy panują wyższe temperatury, znacznie zwiększa się liczba zatruc pokarmowych.





Zatrucia pokarmowe są to choroby wywołane spożyciem pokarmów zawierających drobnoustroje chorobotwórcze i toksyny bakteryjne.



Przestrzegaj kilku prostych wskazówek i nie daj sobie zepsuć urlopu! →

Gotuj dokładnie

- Gotuj dokładnie, przede wszystkim mięso, drób, jaja i owoce morza
- Odgrzewaną żywność przed spożyciem również odgrzej do temperatury powyżej 70° C.



70°C





Gotuj dokładnie

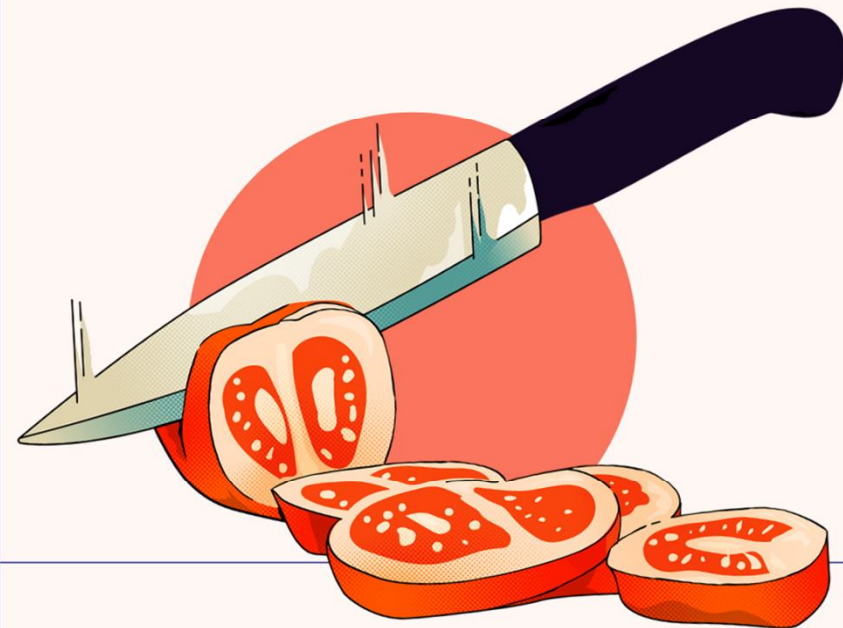
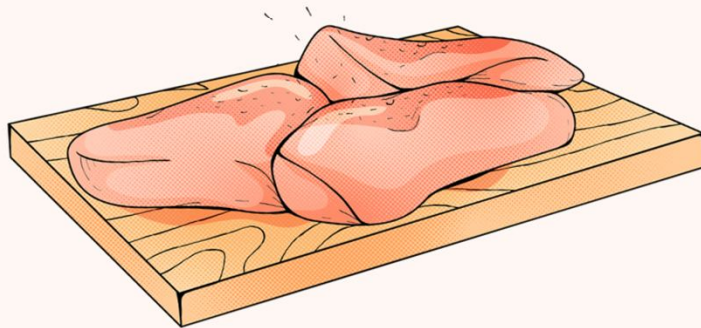
nie jedz surowego mięsa, nawet sporadyczne spożycie surowego lub niedogotowanego mięsa grozi zatruciem pokarmowym.

Oddzielaj żywność surową od ugotowanej

oddzielaj surowe mięso, drób, owoce morza
od innej żywności

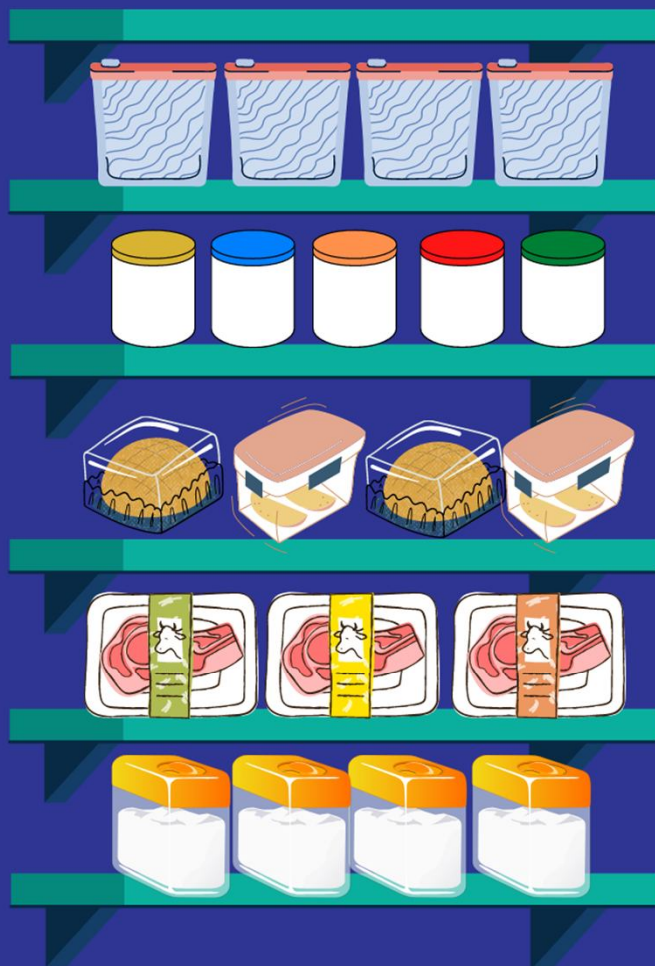


Do przygotowywania surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia





Magazynuj żywność
w oddzielnych
pojemnikach, tak aby
nie dopuścić
do kontaktu między
żywnością surową
z już ugotowaną



Utrzymuj czystość



chronić kuchnię
i żywność przed
owadami i innymi
zwierzętami



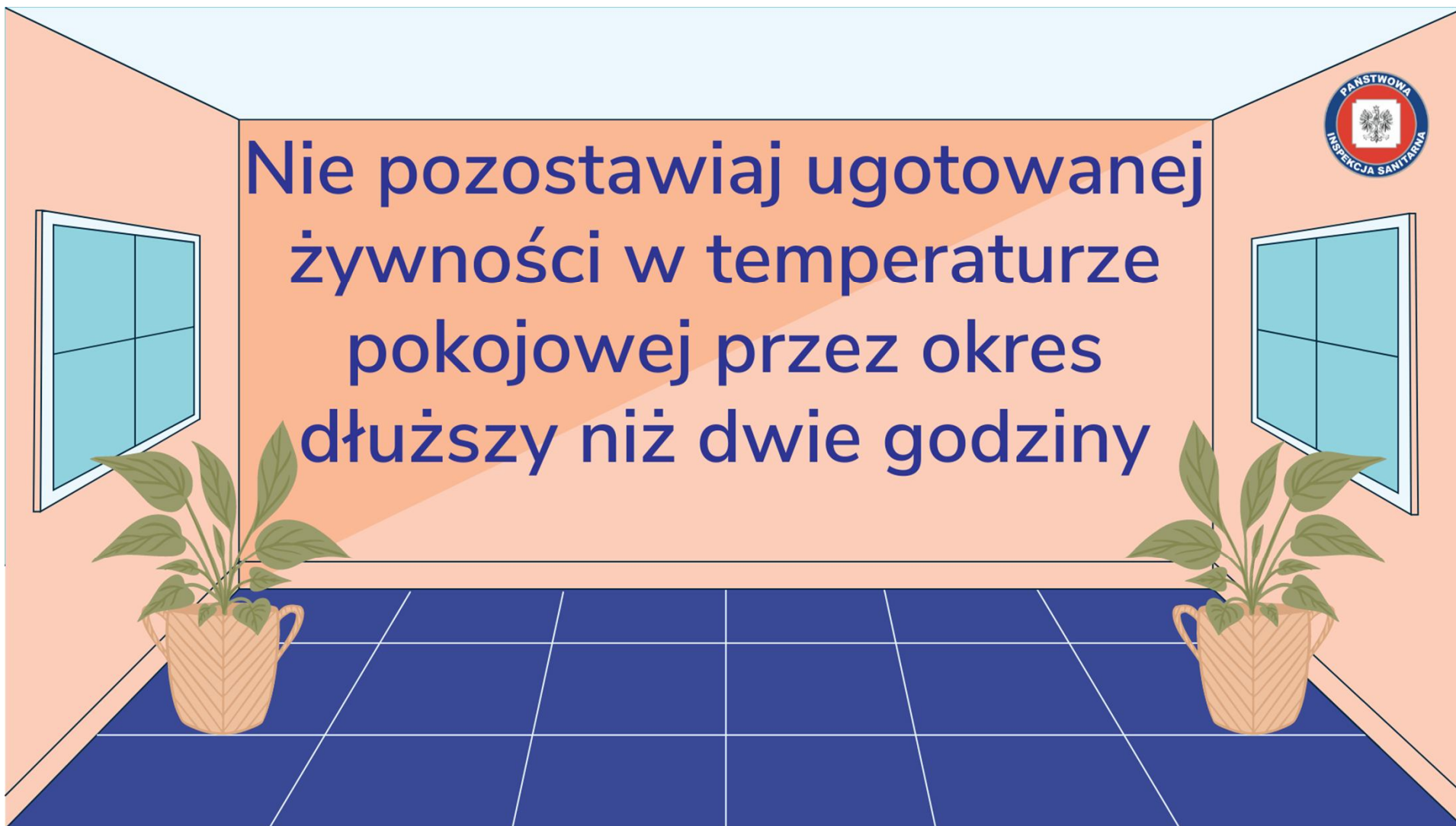
Utrzymuj
żywność
w odpowiedniej
temperaturze



wszystkie gotowane
i łatwo psujące się
produkty przechowuj
w lodówce (najlepiej
w temperaturze
poniżej 5°C)



**Nie pozostawiaj ugotowanej
żywności w temperaturze
pokojowej przez okres
dłuższy niż dwie godziny**





Używaj bezpiecznej wody i żywności

myj owoce i warzywa,
szczególnie jeśli jesz je na surowo

nie jedz
żywności, która
utraciła już datę
przydatności
do spożycia





Nie zamrażaj
ponownie
raz rozmrożonej
żywności!



Utrzymuj czystość

- myj ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowywania
- myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowywania żywności





**NIE DAJ SOBIE ZEPSUĆ
URLOPU, DBAJ O HIGIENĘ.**



PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA