

Spożywaj żywność bezpiecznie



- ➔ Kupuj żywność z wiadomych źródeł (np. sklepy spożywcze) i zawsze oznakowaną etykietami.
- ➔ Sprawdź termin przydatności do spożycia, szczelność opakowania środka spożywczego oraz trwałość zamknięcia napoju/wody.
- ➔ Unikaj żywności, która posiada cechy zepsucia: zmieniony zapach, barwę, smak, konsystencję oznaki zapełnienia, widoczne zanieczyszczenia.
- ➔ Produkty nietrwałe mikrobiologiczne, (np. jogurty, gotowe kanapki, desery, soki niepasteryzowane) spożywaj bezpośrednio lub w jak najkrótszym czasie po dokonaniu zakupu. Nie kupuj ich „na później”.
- ➔ Kupione owoce i warzywa przed spożyciem umyj dokładnie wodą zdatną do picia.
- ➔ Unikaj spożywania posiłków w miejscach, w których stan sanitarny budzi Twoje wątpliwości.
- ➔ Dbaj o higienę osobistą, myj ręce po każdej brudnej czynności, szczególnie po wyjściu z toalety oraz zawsze przed posiłkiem.



Jeżeli zauważysz u siebie objawy takie jak: biegunka, wymioty, podwyższona temperatura, bóle brzucha i tym podobne zgłoś się do służb medycznych!



ВЖИВАЙ ПРОДУКТИ БЕЗПЕЧНО!



- ➔ Купляй продукти, у перевірених джерел (напр. Магазин продуктів) ,щоб були присутні наклейки, маркування.
- ➔ Провірять термін придатності, цілісність упаковки, продукт на пломбування напр. Напитки, води.
- ➔ Уникай продукти, які мають особливості псуватися: змінюють запах, колір, смак, консистенцію ,ознаки плісняви, видимі забруднення.
- ➔ Мікробіологічні нестабільні продукти (напр. Йогурт, готові бутерброди, десерти, соки непастеризованні) споживай безпечно, або в найближчі годинни. Не купляй їх “на потім” .
- ➔ Куповані овочі і фрукти перед їжею помити, чистою, питною водою.
- ➔ Уникай споживання продуктів в місцях, в яких не впевнений.
- ➔ Дотримайся особистої гігієни, мий руки після кожного забруднення, особливо після виходу з туалету і перед їдою обов'язково.



Якщо помітив симптоми отруєння харчового, такі як: пронос, блювота, підвищена температура, болі живота і т. д - звертайся по медичну допомогу.