

## Інструкції для приготування їжі

**Пам'ятайте, що захворювання можна уникнути, дотримуючись наступних правил:**

- ✓ Закупівля сировини, напівфабрикатів і готової продукції тільки у джерел, що відповідають вимогам законодавства, тобто в магазинах, у оптових продавців.
- ✓ Для приготування страв не використовуйте продукти, термін придатності яких закінчився.
- ✓ Миття рук після виходу з туалету та перед приготуванням їжі.
- ✓ Миття та термічна дезінфекція яєць перед розбиттям шкаралупи.
- ✓ Виключіть страви з використанням сирих, не оброблених термічно яєць (наприклад, варіння, смаження, запікання).
- ✓ Тримайте в чистоті посуд, кухонне обладнання та кухню.
- ✓ Використовуйте окремі дошки для поділу сировини (птиці) та продуктів для споживання (в'яленого м'яса, сиру), наприклад, різних кольорів.
- ✓ Зберігання продуктів при низькій температурі, тобто в холодильнику, при температурі від 2<sup>0</sup> С до 5<sup>0</sup> С, у морозильній камері при температурі близько -18<sup>0</sup> С.
- ✓ Запобігання розморожування та повторного заморожування продуктів, тобто збереження ланцюга холоду.
- ✓ Повне розморожування птиці, м'яса, риби та їх консервів перед смаженням, запіканням або варінням.
- ✓ Виділіть окреме місце в холодильнику для сирової птиці, м'яса та яєць, щоб вони не контактували з іншими продуктами, розміщення сирих та забруднених продуктів на нижніх полицях охолоджувального пристрою, тобто дотримання сегрегації в холодильниках.
- ✓ Піддавання їжі високим температурам (наприклад, варіння, запікання, тушкування), що є найпростішим способом знищення хвороботворних мікроорганізмів, подача гарячих супів і страв після кипіння, а не просто розігрівання.
- ✓ Кухня повинна бути захищена від доступу комах і тварин.
- ✓ Використовуйте безпечну воду, якщо є можливість, вибирайте тільки розфасовану воду, перевіряючи, щоб пляшка не була відкрита раніше.
- ✓ Усі фрукти та овочі, які вживаються в сирому вигляді, слід очищати від шкірки (бажано уникати фруктів та овочів з пошкодженою шкіркою, оскільки в пошкодженій або запліснявілій їжі можуть утворюватися токсичні речовини).
- ✓ Людина з такими симптомами, як діарея, блювота, нудота, симптоми респіраторної інфекції, видимі рани та інфекції на руках, не повинна готувати їжу.