

Możesz uniknąć zatruć pokarmowych !

Oto podstawowe zasady sprzyjające zdrowiu :

1. Starannie myj ręce, zwłaszcza po skorzystaniu z toalety, przed przygotowywaniem i spożywaniem posiłków, po dotykaniu pieniędzy.
2. Przechowuj żywność łatwo psującą się w niskiej temperaturze (szczególnie potrawy przygotowane z majonezem, ciasta z kremem, lody oraz inne rozdrobnione produkty), nie zamrażaj powtórnie raz rozmrożonej żywności.
3. Dokładnie myj owoce i warzywa.
4. Dbaj o czystość pomieszczeń i sprzętu kuchennego.
5. Myj i wyparzaj jaja przed ich użyciem do produkcji potraw (najlepiej unikaj potraw z dodatkiem surowych jaj).
6. Kupuj żywność z wiadomego i pewnego źródła, sprzedawaną w sposób higieniczny i w odpowiednich warunkach.
7. Przechowuj osobno surowce i produkty gotowe do spożycia (np. mięso i wędliny).

UWAGA !

Najczęstszą przyczyną zatruć 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.

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