

## WYTYCZNE DLA OSÓB PRZYGOTOWUJĄCYCH POSIŁKI

**pamiętajmy, że zachorowania można uniknąć poprzez stosowanie poniższych zasad:**

- zakup surowców, półproduktów i wyrobów gotowych jedynie z legalnych źródeł tj.: sklepów, hurtowni,
- do przygotowania posiłków nie należy wykorzystywać produktów, które utraciły datę przydatności do spożycia,
- mycie rąk po wyjściu z ubikacji i przed przygotowaniem posiłków,
- mycie oraz termiczna dezynfekcja jaj przed rozbiciem skorupki,
- wyeliminowanie potraw z użyciem surowych jaj nie poddanych ostatecznie obróbce termicznej (takich jak gotowanie, smażenie, pieczenie),
- utrzymywanie w czystości naczyń, sprzętu kuchennego i samej kuchni,
- używania do dzielenia surowców (drób) oraz produktów do bezpośredniego spożycia (wędlina, ser) oddzielnych desek np. w różnych kolorach,
- przechowywanie żywności w odpowiednio niskiej temperaturze tj. w lodówce temp. od 2 °C do 5 °C, w zamrażarce około - 18 °C,
- zapobieganie rozmrażaniu i ponownemu zamrażaniu żywności, tj. zachowanie łańcucha chłodniczego,
- całkowite rozmrażanie drobiu, mięsa, ryb i ich przetworów przed przystąpieniem do smażenia, pieczenia, gotowania,
- wydzielenie miejsca w lodówce na surowy drób, mięso i jaja tak, aby nie stykały się z innymi produktami, usytuowanie produktów surowych i zanieczyszczonych na dolnych półkach w urządzeniu chłodniczym tj.: przestrzeganie segregacji w urządzeniach chłodniczych,
- poddawanie żywności działaniu wysokiej temperatury (takich jak gotowanie, pieczenie, duszenie), co jest najłatwiejszym sposobem niszczenia drobnoustrojów chorobotwórczych, serwowanie zup i dań ciepłych po uprzednim zagotowaniu, a nie jedynie podgrzaniu,
- należy zabezpieczyć kuchnię przed dostępem owadów i zwierząt,
- należy używać bezpiecznej wody i tak np. jeśli jest to możliwe wybierać tylko wodę konfekcjonowaną, sprawdzając jednocześnie, czy butelka nie była wcześniej naruszona,
- wszystkie owoce i warzywa, spożywane na surowo, należy obierać ze skórki (najlepiej unikać owoców i warzyw z uszkodzoną skórką. z tego względu, że w uszkodzonej lub spleśniałej żywności mogą powstać substancje toksyczne).
- osoba, która ma objawy chorobowe takie jak np.: biegunka, wymioty, nudności, objawy infekcji oddechowej, widoczne rany i infekcje dłonie, nie powinna przygotowywać żywności.

## 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.