ХИГИЕНА НА ХРАНИТЕ

Съхранявайте храната безопасно у дома

Clean Hands
Безопасност на храните на вашия език

Четири прости стъпки предотвратяват повечето случаи на хранително отравяне.

1 ИЗЧИСТИ



Измивайте ръцете си в продължение на 20 секунди

- Използвайте сапун и топла вода.
- Преди готвене. След контакт със сурово месо, тоалетната, кошчетата за боклук и домашните любимци.
- Поддържайте работните плотове и дъските чисти.

Защо? Микробите по ръцете и повърхностите попадат върху храната и причиняват заболявания.

2 ГОТВЕТЕ ХРАНАТА ДОБРЕ



Горещо отвътре довън

- Гответе храната, докато стане гореща и пуши в средата.
- Пилешко, свинско, бургери и колбаси: вътрешността да не е розова.
- Затопляйте храната само веднъж.

Защо? Топлината унищожава вредните микроорганизми като салмонела, E. coli и кампилобактер.

3 ПОДДЪРЖАЙТЕ ХРАНАТА СТУДЕНА



Хладилник при 5 °C или по-ниска температура

- Сложете остатъците в хладилника в рамките на 2 часа.
- Консумирайте остатъците в рамките на 2 дни.
- Размразявайте храната в хладилника, а не извън него.

Защо? Студът забавя разпространението на микробите. Храната, оставена на открито в топло помещение, им позволява да се размножават бързо.

4 ДРЪЖТЕ НА РАЗСТОЯНИЕ



Сурово месо на дъното

- Покрийте суровото месо. Съхранявайте го на най-долния рафт на хладилника.
- Използвайте отделна дъска и нож за сурово месо.
- Не измивайте сурово пилешко месо. Пръските от вода разпространяват микроби.

Защо? Микроорганизмите от суровото месо могат да се разпространят върху храна, която няма да бъде подложена на допълнителна термична обработка.

USE BY
Става въпрос за безопасност.
Не консумирайте храната след тази дата, дори ако изглежда и мирише добре.

BEST BEFORE
Става въпрос за качество.
Храната остава безопасна за консумация и след тази дата, ако е била съхранявана правилно.

cleanhands.org.uk

Въз основа на препоръките на Агенцията за хранителни стандарти и Националната здравна служба (NHS).
Може да се разпечатва и споделя безплатно.

Ref CH-L1-BG-2611 · EN: Keep food safe at home · AI translation, may contain mistakes

ХИГИЕНА НА ХРАНИТЕ

Готвене за други хора

За хранителни банки, обществени кухни и доброволци.

Clean Hands
Безопасност на храните на вашия език

1 ТИ



Чисти ръце, чисти дрехи

- Измивайте ръцете си преди да започнете, след почивките и след като сте се хранили със сурова храна.
- Свържи косата си на опашка. Свали пръстените. Покрий раните със син лейкопласт.
- Болест или диария? Не идвайте на работа до изтичането на 48 часа след като симптомите спрат.

Защо? Можете да предадете микроби на всеки, когото храните.

2 ТЕМПЕРАТУРА



Загрейте до 75 °C, поддържайте температурата на 63 °C

- Проверете с термометър със сонда дали храната е добре изпечена в средата.
- Топла храна – 63 °C или по-висока температура. Студена храна – 5 °C или по-ниска температура.
- Почиствайте сондата след всяка употреба.

Защо? Микроорганизмите се размножават най-бързо при температури между 8 °C и 63 °C.

3 ПОЧИСТВАНЕ



Почистете, след което дезинфекцирайте

- Измийте мръсотията и мазнината с топла сапунена вода.
- След това дезинфекцирайте. Оставете го да действа толкова дълго, колкото е указано на етикета.
- Почиствайте веднага, докато работите.

Защо? Дезинфектантът не може да действа, ако има мръсотия.

4 АЛЕРГЕНИ



14 алергена: никога не се опитвайте да ги отгатнете

- Знайте какво съдържа всяко ястие.
- Дръжте храната, която не съдържа алергени, настрана, като използвате чисти прибори.
- Не си сигурен? Кажи го. Никога не гадай.

Защо? Дори и най-малко количество може да предизвика сериозна реакция.

USE BY
Никога не давайте тази храна на никого след тази дата.
Дръжте дарените храни, които трябва да се съхраняват в хладилник, на студено.

BEST BEFORE
Може да се раздаде след тази дата.
Ако опаковката не е повредена.

Въз основа на препоръките на Агенцията за хранителни стандарти и Националната здравна служба (NHS).
Може да се разпечатва и споделя безплатно.

Ref CH-L2-BG-2611 · EN: Cooking for others · AI translation, may contain mistakes

ХИГИЕНА НА ХРАНИТЕ

Управление на предприятие в хранителната индустрия

Clean Hands
Безопасност на храните на вашия език

За всеки, който продава храна или управлява кухня.

1 РЕГИСТРИРАЙ СЕ

Регистрирайте се 28 дни преди откриването

- Регистрирайте се в общината 28 дни преди откриването.
- Това е безплатно. Включително и в домашните кухни, и на пазарските сергии.
- Очаквайте проверка.

Защо? Това е законът и той позволява на общинския съвет да ви помогне.

2 ПЛАНИРАНЕ И ЗАПИСВАНЕ

Записвай го всеки ден

- Поддържайте писмен план за безопасност на храните, като например безплатния „Safer Food Better Business“.
- Записвайте температурите в хладилника и при готвене.
- Проверявайте кухнята, когато отваряте и затваряте.

Защо? Данните доказват, че вие имате контрол.

3 ИНФОРМАЦИЯ ЗА АЛЕРГЕНИТЕ

Информирайте клиентите за 14-те алергена

- Уведомете клиентите кои от 14-те алергена се съдържат във всяко ястие.
- Хранителните продукти, които опаковате предварително за продажба, трябва да имат пълен етикет, като алергените са отбелязани с удебелен шрифт.
- Актуализирай го, когато рецептите се променят.

Защо? Неверната информация може да бъде смъртоносна.

4 ПЕРСОНАЛ И КУХНЯ

Обучен персонал, безопасна кухня

- Обучете всички, които работят с храни.
- Осигурете отделна мивка за ръчно миене с топла вода.
- Не допускайте вредители. Реагирайте незабавно при първите признаци.

Защо? Микроорганизмите се разпространяват чрез хората и местата.

ОТ 0 ДО 5

Вашата оценка за хигиена.
Инспекторите проверяват начина на работа с храните, кухнята и вашата документация.

ПОСТАВЕТЕ СИ ЗА ЦЕЛ 5

5 означава „много добре“.
Покажете стикера си. Това е задължително по закон в Уелс и Северна Ирландия.

cleanhands.org.uk

Въз основа на препоръките на Агенцията за хранителни стандарти и Националната здравна служба (NHS).
Може да се разпечатва и споделя безплатно.

Ref CH-L3-BG-2611 · EN: Running a food business · AI translation, may contain mistakes