GIDA HİJYENİ

Evde gıdaları güvenli bir şekilde saklayın

Clean Hands
Kendi dilinizde gıda güvenliği

Dört basit adım, gıda zehirlenmelerinin çoğunu önler.

1 TEMİZ



Ellerinizi 20 saniye boyunca yıkayın

- Sabun ve ılık su kullanın.
- Yemek pişirmeden önce. Çiğ etten sonra, tuvalet, çöp kutuları ve evcil hayvanlar.
- Tezgahları ve kesme tahtalarını temiz tutun.

Neden? Ellerdeki ve yüzeylerdeki mikroplar gıdalara bulaşır ve insanları hasta eder.

2 YİYECEKLERİ İYİCE PİŞİRİN



Baştan sona dumanı tüten sıcaklık

- Yiyeceği, ortası buhar çıkacak kadar sıcak olana kadar pişirin.
- Tavuk, domuz eti, hamburger ve sosis: içi pembe olmamalıdır.
- Yiyecekleri yalnızca bir kez ısıtın.

Neden? Isı, salmonella, E. coli ve campylobacter gibi zararlı mikropları öldürür.

3 YİYECEKLERİ SOĞUK TUTUN



5 °C veya daha düşük sıcaklıkta buzdolabı

- Artıkları 2 saat içinde buzdolabına koyun.
- Artıkları 2 gün içinde tüketin.
- Yiyecekleri buzdolabında çözdürün, buzdolabının dışında değil.

Neden? Soğuk, mikropların çoğalmasını yavaşlatır. Sıcak bir odada açıkta bırakılan yiyecekler ise mikropların hızla çoğalmasına neden olur.

4 BİRBİRİNDEN UZAK TUTUN



Altta çiğ et

- Çiğ eti örtün. Buzdolabının en alt rafında saklayın.
- Çiğ et için ayrı bir kesme tahtası ve bıçak kullanın.
- Çiğ tavuğu yıkamayın. Su sıçramaları mikropları yayar.

Neden? Çiğ etten gelen mikroplar, bir daha pişirilmeyecek gıdalara bulaşabilir.

USE BY
Bu bir güvenlik meselesi.
Bu tarihten sonra, görünüşü ve kokusu iyi olsa bile yiyecekleri tüketmeyin.

BEST BEFORE
Mesele kaliteyle ilgili.
Bu tarihten sonra da, uygun şekilde saklanmışsa gıda hâlâ güvenlidir.

cleanhands.org.uk

Gıda Standartları Ajansı ve Ulusal Sağlık Servisi'nin (NHS) tavsiyelerine dayanmaktadır.

Yazdırmak ve paylaşmak serbesttir.

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

GIDA HİJYENİ

Başkaları için yemek pişirmek

Clean Hands
Kendi dilinizde gıda güvenliği

Gıda bankaları, topluluk mutfakları ve gönüllüler için.

1 SEN



Temiz eller, temiz giysiler

- Çalışmaya başlamadan önce, molalardan sonra ve çiğ gıdalarla temas ettikten sonra ellerinizi yıkayın.
- Saçını arkaya bağla. Yüzüklerini çıkar. Yaraları mavi bir yara bandıyla kapat.
- Hastalık mı, ishal mi? Belirtiler geçtikten 48 saat sonraya kadar işe gelmeyin.

Neden? Beslediğiniz herkese mikropları bulaştırabilirsiniz.

2 SICAKLIK



75 °C'ye kadar ısıtın, 63 °C'de sıcak tutun

- Bir prob termometresiyle yemeğin ortasını kontrol edin.
- Sıcak yiyecekler: 63 °C veya daha sıcak. Soğuk yiyecekler: 5 °C veya daha soğuk.
- Prob'u her kullanımdan sonra temizleyin.

Neden? Mikroplar, 8 °C ile 63 °C arasındaki sıcaklıklarda en hızlı şekilde çoğalır.

3 TEMİZLİK



Önce temizleyin, ardından dezenfekte edin

- Kir ve yağı sıcak sabunlu suyla yıkayarak temizleyin.
- Ardından dezenfekte edin. Etikette belirtilen süre boyunca üzerinde bırakın.
- Yaptıkça temizleyin.

Neden? Dezenfektan, kirin üzerinden etki edemez.

4 ALERJENLER



14 alerjen: asla tahmin etmeyin

- Her yemeğin içinde ne olduğunu bilin.
- Alerjen içermeyen yiyecekleri, temiz mutfak gereçleri kullanarak ayrı tutun.
- Emin değil misiniz? Öyle söyleyin. Asla tahminde bulunmayın.

Neden? Çok az bir miktar bile ciddi bir reaksiyona neden olabilir.

USE BY — **Bu tarihten sonra bu yiyeceği kimseye asla vermeyin.** Soğuk olarak bağışlanan ürünleri soğuk tutun.

BEST BEFORE — **Bu tarihten sonra dağıtılabilir.** Ambalaj hasarlı değilse.

Gıda Standartları Ajansı ve Ulusal Sağlık Servisi'nin (NHS) tavsiyelerine dayanmaktadır.
Yazdırmak ve paylaşmak serbesttir.

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

GIDA HİJYENİ

Gıda sektöründe iş yürütmek

Clean Hands
Kendi dilinizde gıda güvenliği

Gıda satan veya mutfak işleten herkes için.

1 KAYIT OL

Açılıştan 28 gün önce kayıt yaptırın

- İşletmenizi açmadan 28 gün önce belediyeye kaydolun.
- Ücretsizdir. Ev mutfakları ve pazar tezgahları da dahil.
- Bir denetim bekleyin.

Neden? Bu bir kanundur ve belediye meclisinin size yardım etmesini sağlar.

2 PLANLA VE KAYDET

Her gün bunu bir yere yazın

- Ücretsiz “Safer Food Better Business” gibi yazılı bir gıda güvenliği planı hazırlayın.
- Buzdolabı ve pişirme sıcaklıklarını kaydedin.
- Mutfağı, kapıyı açıp kaparken kontrol edin.

Neden? Kayıtlar, kontrolün sizde olduğunu kanıtlıyor.

3 ALERJEN BİLGİLERİ

Müşterilere 14 alerjen hakkında bilgi verin

- Müşterilere her bir yemeğin içinde 14 alerjen maddenin hangilerinin bulunduğunu belirtin.
- Satış amacıyla önceden paketlediğiniz gıdalarda, alerjenlerin kalın harflerle belirtildiği eksiksiz bir etiket bulunmalıdır.
- Tarifler değiştiğinde bunu güncelleyin.

Neden? Yanlış bilgiler ölümcül olabilir.

4 PERSONEL VE MUTFAK

Eğitimli personel, güvenli mutfak

- Gıda ile temas eden herkese eğitim verin.
- Sıcak su akan ayrı bir el yıkama lavabosu bulundurun.
- Zararlıları uzak tutun. Herhangi bir belirtide derhal harekete geçin.

Neden? Mikroplar insanlar ve mekanlar aracılığıyla yayılır.

0'DAN 5'E

Hijyen puanınız. Denetçiler, gıda işleme süreçlerini, mutfağı ve kayıtlarınızı kontrol eder.

HEDEFİNİZ 5 OLSUN

5, “çok iyi” anlamına gelir. Çıkartmanızı gösterin. Bu, Galler ve Kuzey İrlanda'da yasal bir zorunluluktur.

cleanhands.org.uk

Gıda Standartları Ajansı ve Ulusal Sağlık Servisi'nin (NHS) tavsiyelerine dayanmaktadır.

Yazdırmak ve paylaşmak serbesttir.

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