FOOD HYGIENE

Keep food safe at home

Clean Hands
Food safety in your language

Four simple steps stop most food poisoning.

1 CLEAN

Wash hands 20 seconds

- Use soap and warm water.
- Before cooking. After raw meat, the toilet, bins and pets.
- Keep worktops and boards clean.

Why? Germs on hands and surfaces get onto food and make people ill.

2 COOK

Steaming hot all the way

- Cook food until it is steaming hot in the middle.
- Chicken, pork, burgers and sausages: no pink inside.
- Reheat food only once.

Why? Heat kills harmful germs such as salmonella, E. coli and campylobacter.

3 CHILL

Fridge 5°C or colder

- Put leftovers in the fridge within 2 hours.
- Eat leftovers within 2 days.
- Defrost food in the fridge, not on the side.

Why? Cold slows germs down. Food left out in a warm room lets them grow fast.

4 KEEP APART

Raw meat at the bottom

- Cover raw meat. Keep it on the bottom shelf of the fridge.
- Use a different board and knife for raw meat.
- Don't wash raw chicken. Splashes spread germs.

Why? Germs from raw meat can spread to food that won't be cooked again.

USE BY — **This is about safety.** Don't eat food after this date, even if it looks and smells fine.

BEST BEFORE — **This is about quality.** Food is still safe after this date if it has been stored well.

cleanhands.org.uk

Based on Food Standards Agency and NHS advice.
Free to print and share.

Ref CH-L1-EN-2611

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