FOOD HYGIENE

Keep food safe at home

Four simple steps stop most food poisoning.

Clean Hands
Food safety in your language

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.

پاکوخاوێنیی خۆراک

Clean Hands
سەلامەتیی خۆراک بە زمانی ئێوە

خواردن لە ماڵەوە بە سەلامەتی بهێڵەرەوە

چوار هەنگاوی سادە زۆربەی ژەهراویبوونی خۆراک ڕادەگرن.

1 پاک

بۆ ماوەی 20 چرکە دەستەکانت بشۆ

- سابون و ئاوی گەرم بەکاربهێنە.
- پێش لێنان. دوای گۆشتی کاڵ، تواڵێت، زبڵدان و ئاژەڵە ماڵییەکان.
- سەرمێز و تەختەکان پاک ڕابگرە.

بۆچی؟ میکرۆبەکان لەسەر دەست و ڕووەکان دەکەونە سەر خواردن و خەڵک نەخۆش دەکەن.

2 خواردنەکە باش لێبکە

بە درێژاییپەکەی هەر گەرم و هەڵاتە

- خواردنەکە لێبنێ تاوەکو ناوەکەی هەڵم بکات.
- مریشک، گۆشتی بەراز، بەرگەر و سۆسج: لە ناوەوەیاندا پەمەیی نەبێت.
- تەنها یەک جار خواردنەکە دووبارە گەرم بکەرەوە.

بۆچی؟ گەرما میکرۆبی زیانبەخش وەک سالمونێلا، ئی. کۆلی و کامپیلۆباکتر دەکوژێت.

3 خواردنەکە سارد بهێڵەرەوە

سەلاجە 5 پلەی سیلیزی یان ساردتر

- پاشماوەکان لە ماوەی دوو کاتژمێردا بخەرە ناو سەلاجەوە.
- پاشماوەکان لە ماوەی 2 ڕۆژدا بخۆ.
- خواردن لەناو سەلاجەدا بێستێنەرەوە، نەک لە دەرەوە.

بۆچی؟ سەرما میکرۆبەکان خاو دەکاتەوە. خواردنێک کە لە ژووڕێکی گەرمدا بەجێبهێڵرێت، وا دەکات بەخێرایی گەشە بکەن.

4 لە یەک جیا بن

گۆشتی خاو لە خواردەوە

- سەری گۆشتی کاڵ دابپۆشە. لە ڕەفەی خواردەوەی سەلاجەکەدا بیهێڵەرەوە.
- بۆ گۆشتی خاو، تەختە و چەقۆی جیاواز بەکاربهێنە.
- مریشکی کاڵ مەشۆ. پڕشینی ئاو میکرۆب بڵاو دەکاتەوە.

بۆچی؟ میکرۆبەکان لە گۆشتی کاڵەوە دەتوانن بڵاوببنەوە بۆ سەر ئەو خواردنانەی کە جارێکی تر ناکوڵێنەوە.

USE BY — **ئەمە سەبارەت بە سەلامەتییە.** دوای ئەم بەرواره خواردن مەخۆ، تەنانەت ئەگەر بە ڕۆشنبی و بۆنی باشیش بوو.

BEST BEFORE — **ئەمە سەبارەت بە کوالێتییە.** خواردنەکە هێشتا دوای ئەم بەرواره بەسەرچوو نییە، ئەگەر بە باشی هەڵگیرابێت.