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، توالێت، 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 درێژاییەکەی 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 ژوورێکی گەرمدا بەجێبهێڵرێت، وا دەکات بەخێرایی گەشە بکەن.

4 لە یەک جیا بن

گۆشتی خاو لە خواردەوە

- سەری گۆشتی کاڵ دابپۆشە. لە ڕەفەی خوارەوەی 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 چارێکی تر ئامادەیان دەکەیت.

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

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

بەپێی ڕێنماییەکانی ئاژانسی ستانداردەکانی خۆراک و خزمەتگوزاریی تەندروستیی نیشتمانی. ئازادە بۆ چاپکردن و بڵاوکردنەوە.

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