Clean Hands
ایمنی غذا به زبان شما

بهداشت مواد غذایی

غذا را در خانه ایمن نگه دارید

چهار گام ساده از بیشتر مسمومیت‌های غذایی جلوگیری می‌کند.

1 تمیز



دست‌ها را به مدت 20 ثانیه بشویید

- از صابون و آب گرم استفاده کنید.
- قبل از پختن. بعد از گوشت خام، توالت، سطل‌های زباله و حیوانات خانگی.
- سطوح کار و تخته را تمیز نگه دارید.

چرا؟ میکروب‌ها روی دست‌ها و سطوح به غذا منتقل می‌شوند و مردم را بیمار می‌کنند.

2 خوراک را خوب بپزید



کاملاً داغ و بخارآلود

- غذا را بپزید تا در وسطش بخار کند.
- مرغ، گوشت خوک، برگر و سوسیس: داخلشان صورتی نباشد.
- غذا را فقط یک بار دوباره گرم کنید.

چرا؟ گرما میکروب‌های مضر مانند سالمونلا، ای. کولی و کمپیلوباکتر را از بین می‌برد.

3 غذا را سرد نگه دارید



یخچال 5 درجه سانتی‌گراد یا سردتر

- باقیمانده‌ها را ظرف دو ساعت در یخچال قرار دهید.
- بقایای غذا را ظرف دو روز مصرف کنید.
- خوراکی‌ها را در یخچال یخ‌زدایی کنید، نه در کنار آن.

چرا؟ سرما باکتری‌ها را کند می‌کند. غذایی که در اتاق گرم باقی بماند، باعث رشد سریع آن‌ها می‌شود.

4 جدا نگه دار



گوشت خام در پایین

- گوشت خام را بپوشانید. آن را در طبقهٔ پایین یخچال نگه دارید.
- برای گوشت خام از تخته و چاقوی جداگانه استفاده کنید.
- مرغ خام را نشویید. پاشیدن آب باعث پخش میکروب‌ها می‌شود.

چرا؟ میکروب‌های گوشت خام می‌توانند به غذایی که دوباره پخته نخواهد شد منتقل شوند.

USE BY

این دربارهٔ ایمنی است.
بعد از این تاریخ غذا نخورید، حتی اگر ظاهر و بوی آن خوب باشد.

BEST BEFORE

این درباره کیفیت است.
اگر غذا پس از این تاریخ به درستی نگهداری شده باشد، همچنان ایمن است.

بر اساس توصیه‌های آژانس استانداردهای غذایی و خدمات بهداشت ملی.
آزاد برای چاپ و اشتراک‌گذاری.

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