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.

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

Ref CH-L1-EN-2611

ખાદ્ય સ્વચ્છતા

ઘરે ખોરાક સુરક્ષિત રાખો

ચાર સરળ પગલાં મોટાભાગના ખોરાક ઝેરીકરણને અટકાવે છે.

Clean Hands
તમારી ભાષામાં ખાદ્ય સુરક્ષા

1 સ્વચ્છ



20 સેકન્ડ માટે હાથ ધોવો

- સાબુ અને ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરો.
- રસોઈ કરતા પહેલા. કાચું માંસ, ટોઇલેટ, કચરાના ડબ્બા અને પાળતુ પ્રાણીઓ પછી.
- વર્કટોપ્સ અને બોર્ડ્સને સ્વચ્છ રાખો.

કેમ? હાથો અને સપાટીઓ પરના જીવાણુઓ ખોરાકમાં પહોંચે છે અને લોકોને બીમાર બનાવે છે.

2 ખોરાક સારી રીતે પકાવો



અંદરથી બહાર સુધી ગરમ

- ખોરાકને મધ્યમાં ધુમાડતું ગરમ થાય ત્યાં સુધી પકાવો.
- ચિકન, પોર્ક, બર્ગર અને સોસેજ: અંદરથી ગુલાબી નહીં.
- ખોરાક ફક્ત એક જ વખત ફરીથી ગરમ કરો.

કેમ? ગરમી સેલ્મોનેલા, ઇ. કોલાઈ અને કેમ્પાયલોબેક્ટર જેવા હાનિકારક જીવાણુઓને મારી નાખે છે.

3 ખોરાક ઠંડુ રાખો



ફ્રિજ 5°C કે તેથી ઠંડું

- બચેલા ભોજનને 2 કલાકની અંદર ફ્રિજમાં મૂકો.
- બચેલા ભોજનને 2 દિવસની અંદર ખાવો.
- ખોરાક ફ્રિજમાં ડિફ્રોસ્ટ કરો, બાજુમાં નહીં.

કેમ? ઠંડી જમ્સની ગતિ ધીમી કરી દે છે. ગરમ રૂમમાં બહાર મુકેલું ખોરાક તેમને ઝડપથી વધવા દે છે.

4 અલગ રાખો



નીચે કાચું માંસ

- કચું માંસ ઢાંકશો. તેને ફ્રિજની નીચલી શેલ્ફ પર રાખો.
- કાચા માંસ માટે અલગ બોર્ડ અને છરી વાપરો.
- કચું ચિકન ધોશો નહીં. પાણી છાંટતાં જીવાણુઓ ફેલાય છે.

કેમ? કાચા માંસના જીવાણુઓ એવા ખોરાકમાં ફેલાઈ શકે છે જેને ફરીથી રાંધવામાં નહીં આવે.

USE BY — **આ સલામતી વિશે છે.** આ તારીખ પછી ખોરાક ન ખાઓ, ભલે તે દેખવામાં અને ગંધમાં ઠીક લાગે.

BEST BEFORE — **આ ગુણવત્તા વિશે છે.** જો આ તારીખ પછી પણ યોગ્ય રીતે સંગ્રહિત કરવામાં આવ્યું હોય, તો ખોરાક હજી પણ સુરક્ષિત છે.

ફૂડ સ્ટાન્ડર્ડ્સ એજન્સી અને NHSની સલાહ પર આધારિત.
પ્રિન્ટ કરવા અને શેર કરવા માટે મફત

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