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.

PAQIJIYA XWARINÊ

Xwarinê li malê ewle bihêlin

Clean Hands
Ewlehiya xwarinê bi zimanê we

Çar gavên hêsan piraniya jehrîbûna xwarinê rawestînin.

1 PAQIJ



Destên xwe 20 saniyan bişon

- Sabûn û ava germ bikar bîne.
- Berî pijandinê. Piştî goştê xav, tûwalet, zibilistan û heywanên kedî.
- Rûyên xebatê û textan paqij bihêlin.

Çima? Mîkrobên li ser destan û rûberan dikevin ser xwarinê û mirovan nexweş dixin.

2 XWARINÊ BAŞ BIPIJÎNE



Ji serî heta pê şil û germ

- Xwarinê bipijîne heta ku di naverastê de hilm jê bê.
- Mirîşk, goştê beraz, burger û sosîs: hundirê wan pembe nîne.
- Xwarinê tenê carekê ji nû ve germ bikin.

Çima? Germî mîkrobên zerardar ên wekî salmonella, E. coli û campylobacter dikuje.

3 XWARINÊ SAR BIGIRE



Sarinc di 5°C an jê sar de

- Bermahiyan di nav 2 saetan de têxin sarincê.
- Mayî di nav 2 rojan de bixwe.
- Xwarinê di sarincê de ji cemidî derxînin, ne li derve.

Çima? Serma mîkroban hêdî dike. Xwarina ku di odeyeke germ de dimîne, dihêle ku ew zû mezin bibin.

4 JI HEV DÛR BIGIRIN



Goştê xav li binî

- Goştê xav bipêçe. Wî li refika jêrîn a sarincê bihêle.
- Ji bo goştê xav, text û kêrek cuda bi kar bîne.
- Mirîşka xav neşon. Pijiqîna avê mîkroban belav dike.

Çima? Mîkrobên ji goştê xav dikarin belav bibin ser xwarinên ku careke din nayên çêkirin.

USE BY
Ev li ser ewlehiyê ye.
Piştî vê tarîxê xwarinê nexwin, heta ku xuyabûn û bêhna wê baş be jî.

BEST BEFORE
Ev li ser kalîteyê ye.
Heke xwarin baş hatibe parastin, ew piştî vê dîrokê jî ewle ye.