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.

Li gorî şîretên Ajansa Standardên Xwarinê û NHSê.
Azad e ku were çapkirin û parvekirin.

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