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.

cleanhands.org.uk

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

Ref CH-L1-EN-2611

بهداشت مواد غذایی

غذا را در خانه ایمن نگه دارید

چهار گام ساده بیشتر مسمومیت‌های غذایی را متوقف می‌کنند.

Clean Hands
ایمنی غذا به زبان شما

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 ها را تمیز نگه دارید.

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

2 خوراک را خوب بپزید



تماماً داغ و بخارآلود

- غذا را بپزید تا در وسطش بخار کند.
- مرغ، گوشت خوک، برگرها و سوسیس‌ها: 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 خوراک را سرد نگه دارید



یخچال 5 درجه سانتی‌گراد یا سردتر

- باقیمانده‌ها را ظرف دو ساعت در یخچال بگذارید.
- باقیمانده‌ها را ظرف دو روز بخورید.
- خوراک را در یخچال یخزدایی کنید، نه در بیرون آن.

چرا؟ سرما میکروب‌ها را کند می‌کند. غذایی که در اتاق گرم گذاشته شود، باعث می‌شود میکروب‌ها سریع رشد کنند.

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 میکروب‌ها را پخش می‌کند.

چرا؟ میکروب‌های گوشت خام می‌توانند به غذاهایی که دوباره پخته نمی‌شوند 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.** غذا پس از این تاریخ نیز اگر به خوبی نگهداری شده باشد، هنوز قابل مصرف است.

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

cleanhands.org.uk

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