Clean Hands
ایمنی غذا به زبان شما

بهداشت مواد غذایی

غذا را در خانه ایمن نگه دارید

چهار گام ساده بیشتر مسمومیت‌های غذایی را متوقف می‌کنند.

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