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

د خوړو حفظ الصحي

Clean Hands
ستاسو په ژبه د خوړو خوندیتوب

په کور کې خواړه خوندي وساتئ

څلور ساده ګامونه د خوړو ډېرې زهرجنونې مخه نیسي.

1 پاک



لاسونه ومینځئ شل ثانیې

- صابون او ګرمې اوبه وکاروئ.
- له پخلو مخکې. له اومه غوښې، تشناب، کثافاتو دانیو او کورنیو څارویو وروسته.
- کابوتې او تختې پاکې وساتئ.

ولې؟ په لاسونو او سطحو باندې موجود میکروبونه خواړو ته لګیږي او خلک ناروغوي.

2 خواړه ښه پخ کړئ



له سره تر پښو پورې ډېر ګرم

- خواړه تر هغه وخته پورې پخ کړئ چې منځ یې له بخار څخه ډک شي.
- چرګ، د خوګ غوښه، برګرونه او ساسجونه: دننه ګلابي رنګه نه لري.
- خواړه یوازې یو ځل بیا ګرم کړئ.

ولې؟ ګرمې زهرجن میکروبونه لکه سالمونلا، اي. کولای او کمپیلوباکټر وژني.

3 خواړه سړه وساتئ



یخچال 5 درجې سانتیګراد یا سړه

- پاتې شوي خواړه په دوو ساعتونو کې په یخچال کې کېږدئ.
- پاتې خواړه په دوو ورځو کې وخورئ.
- خواړه په یخچال کې ویلې کړئ، نه بهر یې.

ولې؟ سړه هوا میکروبونه ورو کوي. په ګرمه خونه کې پاتې خواړه د هغوی د چټکې ودې لامل کیږي.

4 جلا وساتئ



په لاندې کې خام غوښه

- خامه غوښه پټه کړئ. هغه د یخچال په لاندینۍ الماري کې وساتئ.
- د اومه غوښې لپاره له بلې تخته او بل چاقو څخه کار واخلئ.
- اومه چرګه مه مینځئ. د اوبو څاڅکي میکروبونه خپروي.

ولې؟ د اومه غوښې میکروبونه هغو خوړو ته خپریدلی شي چې بیا نه پخیږي.

USE BY
دا د خوندیتوب په اړه دی.
له دې نېټې وروسته خواړه مه خورئ، که ښه هم ښکاري او بوی یې هم سم وي.

BEST BEFORE
دا د کیفیت په اړه دی.
که خواړه په ښه توګه ذخیره شوي وي، نو له دې نېټې وروسته هم خوندي دي.

د خوړو د معیارونو اداري او این ایچ ایس د مشورې پر بنسټ.
د چاپ او شریکولو لپاره ازاد دی.

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