FOOD HYGIENE

Cooking for others

For food banks, community kitchens and volunteers.

Clean Hands
Food safety in your language

1 YOU

Clean hands, clean clothes

- Wash hands before you start, after breaks and after raw food.
- Tie hair back. Remove rings. Cover cuts with a blue plaster.
- Sickness or diarrhoea? Stay away for 48 hours after it stops.

Why? You can pass germs to everyone you feed.

2 TEMPERATURE

Hot 75°C Keep hot 63°C

- Check the middle of food with a probe thermometer.
- Hot food 63°C or hotter. Cold food 5°C or colder.
- Clean the probe after every use.

Why? Germs grow fastest between 8°C and 63°C.

3 CLEANING

Clean, then disinfect

- Wash off dirt and grease with hot soapy water.
- Then disinfect. Leave it on as long as the label says.
- Clean as you go.

Why? Disinfectant can't work through dirt.

4 ALLERGENS

14 allergens never guess

- Know what is in every dish.
- Keep allergen-free food apart, with clean utensils.
- Not sure? Say so. Never guess.

Why? A tiny amount can cause a serious reaction.

USE BY — **Never give out after this date.** Keep chilled donations cold.

BEST BEFORE — **Can be given out after this date.** If the packaging is not damaged.

Based on Food Standards Agency and NHS advice.
Free to print and share.
Ref CH-L2-EN-2611

بهداشت مواد غذایی

آشپزی برای دیگران

برای بانک‌های غذا، آشپزخانه‌های عمومی و داوطلبان.

Clean Hands
ایمنی غذا به زبان شما

1 تو

دست‌های پاک، لباس‌های پاک

- قبل از شروع، بعد از استراحت و بعد از خوردن غذای خام دست‌هایتان را بشویید.
- موها را به عقب ببندید. حلقه ها را درآورید. بریدگی‌ها را با چسب آبی بپوشانید.
- بیماری یا اسهال؟ تا 48 ساعت پس از قطع آن به سر کار نیایید.

چرا؟ شما می‌توانید میکروب‌ها را به همه کسانی که به آن‌ها غذا می‌دهید منتقل کنید.

2 دما

داغ 75 درجه سانتی‌گراد گرم نگه دارید 63 درجه سانتی‌گراد

- وسط غذا را با دماسنج پروبی بررسی کنید.
- غذاهای گرم 63 درجه سانتی‌گراد یا بالاتر. غذاهای سرد 5 درجه سانتی‌گراد یا پایین‌تر.
- پس از هر بار استفاده، پروب را تمیز کنید.

چرا؟ میکروب‌ها بین 8 درجه سانتی‌گراد و 63 درجه سانتی‌گراد سریع‌ترین رشد را دارند.

3 پاک‌سازی

تمیز کنید، سپس ضدعفونی کنید.

- آلودگی و چربی را با آب گرم صابونی بشویید.
- سپس ضدعفونی کنید. آن را به مدت زمان ذکرشده روی برچسب باقی بگذارید.
- همین‌طور که می‌روی، تمیز کن.

چرا؟ ماده ضدعفونی‌کننده نمی‌تواند از طریق آلودگی عمل کند.

4 آلرژن‌ها

14 آلرژن: هرگز حدس نزنید

- بدانید در هر غذا چه موادی وجود دارد.
- غذاهای عاری از آلرژن را جداگانه و با ظروف تمیز نگه دارید.
- مطمئن نیستی؟ بگو. هرگز حدس نزن.

چرا؟ مقدار اندکی می‌تواند واکنش جدی ایجاد کند.

USE BY — **هرگز این غذا را پس از این تاریخ به هیچ‌کس ندهید.** اهداهای خنک را سرد نگه دارید.

BEST BEFORE — **می‌توان پس از این تاریخ داده شود.** اگر بسته‌بندی آسیب‌دیده نباشد.

بر اساس توصیه‌های آژانس استانداردهای غذایی و خدمات بهداشت ملی.
آزاد برای چاپ و اشتراک‌گذاری.
Ref CH-L2-FA-2611 · EN: Cooking for others · AI translation, may contain mistakes