



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Οδηγίες για ασφαλή τρόφιμα

- ✓ Διατηρείστε σε κατάλληλη θερμοκρασία (ιδανικά κάτω από 5°C) όλα τα μαγειρεμένα φαγητά
- ✓ Σε περίπτωση που δεν υπάρχει η δυνατότητα χρήσης ψυγείου παρακαλώ καταναλώστε το μαγειρεμένο φαγητό σε λιγότερο από δύο ώρες από την προετοιμασία του
- ✓ Διατηρείστε ξεχωριστά τα μαγειρεμένα από τα ωμά φαγητά, πουλερικά και θαλασσινά
- ✓ Τα φαγητά θα πρέπει να μαγειρεύονται μέχρι μία ώρα μετά την απόψυξη
- ✓ Πλύνετε τα χέρια σας πριν το χειρισμό των τροφίμων και μετά την τουαλέτα
- ✓ Πλύνετε και απολυμάνετε επιμελώς όλες τις επιφάνειες και τον εξοπλισμό που χρησιμοποιείτε στην προετοιμασία του φαγητού
- ✓ Προστατέψτε τα τρόφιμα και την περιοχή της κουζίνας από έντομα, κατοικίδια και άλλα ζώα
- ✓ Χρησιμοποιείτε ξεχωριστό εξοπλισμό και σκεύη, όπως μαχαίρια και επιφάνειες κοπής στο χειρισμό ωμών φαγητών
- ✓ Πλύνετε προσεχτικά φρούτα και λαχανικά, ειδικά σε περίπτωση που θα καταναλωθούν ωμά
- ✓ Μη χρησιμοποιείτε τρόφιμα μετά την ημερομηνία λήξης τους

Οδηγίες για ασφαλές νερό

- ✓ Καταναλώστε πάντα ασφαλές νερό
- ✓ Στην περίπτωση που ενημερωθείτε να μην χρησιμοποιείτε το νερό στην περιοχή σας:
 - ✓ Χρησιμοποιείτε εμφιαλωμένο νερό
 - ✓ Εναλλακτικά, βράστε το νερό πριν την κατανάλωσή του (1-2 λεπτά)
- ✓ Μην αφήνετε τα μπουκάλια με το εμφιαλωμένο νερό στον ήλιο
- ✓ Αποθηκεύστε το εμφιαλωμένο νερό στο ψυγείο ή σε σκοτεινά και δροσερά μέρη
- ✓ Καταναλώστε 2-3 λίτρα νερού / ημέρα ιδιαίτερα όταν οι θερμοκρασίες είναι υψηλές