



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

## Συστάσεις για πρόληψη τροφιμογενών νοσημάτων

### 1. Διατηρούμε χωριστά τα μαγειρεμένα τρόφιμα

- ✓ Διατηρούμε σε χωριστά δοχεία τα ωμά τρόφιμα (π.χ. κρέας, κοτόπουλο, θαλασσινά) από τα μαγειρεμένα.
- ✓ Χρησιμοποιούμε άλλα εργαλεία (πχ. μαχαίρια, ξύλα κοπής) για τα ωμά και άλλα για τα μαγειρεμένα τρόφιμα.

### 2. Μεταφέρουμε και διατηρούμε τα τρόφιμα με ασφάλεια

- ✓ Τα τρόφιμα, κατά τη μεταφορά τους, θα πρέπει να μην εκτίθενται απευθείας στον ήλιο.
- ✓ Προσέχουμε ώστε να διατηρούνται οι σωστές θερμοκρασίες εντός των οχημάτων.
- ✓ Προστατεύουμε τα τρόφιμα και την περιοχή της κουζίνας από έντομα, κατοικίδια και άλλα ζώα

### 3. Φροντίζουμε για το καλό μαγείρεμα των τροφίμων

- ✓ Μαγειρεύουμε καλά το φαγητό, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για κρέας, πουλερικά, αυγά και θαλασσινά. Ειδικά για το κρέας και τα πουλερικά, τα μαγειρεύουμε έτσι ώστε ο ζωμός τους να είναι καθαρός και όχι ροζ.
- ✓ Αναθερμαίνουμε προσεκτικά τα μαγειρεμένα φαγητά πριν τα σερβίρουμε.

### 4. Διατηρούμε τα τρόφιμα σε ασφαλείς θερμοκρασίες

- ✓ Φροντίζουμε ώστε να μεσολαβεί όσο το δυνατόν λιγότερος χρόνος μεταξύ του μαγειρέματος και της κατανάλωσης του φαγητού.
- ✓ Δεν αφήνουμε μαγειρεμένο φαγητό σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερο από 2 ώρες.
- ✓ Τοποθετούμε έγκαιρα στο ψυγείο κάθε μαγειρεμένο ή ευαίσθητο στη ζέστη φαγητό ή τρόφιμο (κάτω από 5 °C). Η συνιστώμενη θερμοκρασία στην κατάψυξη είναι 0° C.
- ✓ Διατηρούμε το μαγειρεμένο φαγητό ζεστό μέχρι να καταναλωθεί.
- ✓ Το περισσευούμενο φαγητό, συνιστάται να καταναλώνεται μέσα σε 24 ώρες ενώ τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά μέσα σε 3 ημέρες.
- ✓ Δεν ξεπαγώνουμε κατεψυγμένα τρόφιμα σε θερμοκρασία δωματίου. Τα τρόφιμα που αποψύχονται συνιστάται να μαγειρεύονται εντός μίας ώρας.

## 5. Καταναλώνουμε ασφαλές νερό

- ✓ Καταναλώνουμε πάντα ασφαλές νερό
- ✓ Στην περίπτωση που ενημερωθούμε ότι δεν πρέπει να χρησιμοποιούμε το νερό στην περιοχή μας:
  - Χρησιμοποιούμε εμφιαλωμένο νερό
  - Εναλλακτικά, βράζουμε το νερό πριν την κατανάλωσή του (1-2 λεπτά)
- ✓ Δεν αφήνουμε τα μπουκάλια με το εμφιαλωμένο νερό εκτεθειμένα στον ήλιο
- ✓ Αποθηκεύουμε το εμφιαλωμένο νερό στο ψυγείο ή σε σκοτεινά και δροσερά μέρη
- ✓ Καταναλώνουμε 2-3 λίτρα νερού / ημέρα ιδιαίτερα όταν οι θερμοκρασίες είναι υψηλές

## 6. Τηρούμε τους κανόνες υγιεινής

Σε κάθε περίπτωση οφείλουμε να τηρούμε τους κανόνες υγιεινής

- ✓ Πλένουμε τα χέρια μας πριν το χειρισμό των τροφίμων και μετά την τουαλέτα
- ✓ Πλένουμε και απολυμαίνουμε επιμελώς όλες τις επιφάνειες και τον εξοπλισμό που χρησιμοποιούμε στην προετοιμασία του φαγητού