



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.