

Poradnik w zakresie podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny dla obywateli Ukrainy

П'ЯТЬ КРОКІВ ДЛЯ БЕЗПЕЧНОГО ХАРЧУВАННЯ

Зберігайте чистоту



- Мийте руки перед обробкою та приготуванням їжі
- Мийте руки після виходу з туалету
- Очистіть та продезінфікуйте всі поверхні та обладнання, що використовуються для приготування їжі
- Бережіть свою кухню та їжу від комах та інших тварин

Чому?
Більшість мікроорганізмів, які наспівати, не вивчаються. Однак деякі з них, в тому числі, водні та інші тварини і люди, можуть бути небезпечними і викликати захворювання. Їх носії на руках, одязі та обладнанні, наприклад, на обробці продуктів. Навіть незначний контакт з ними може спричинити їх в їжу і привести до харчової інфекції.

Відокремлюйте сиру їжу від вареної



- Відокремте сире м'ясо, птицю, морепродукти від інших продуктів.
- Для приготування сирової їжі використовуйте окремий посуд і предмети, такі як ножі та обробні дошки.
- Зберігайте продукти в окремих контейнерах, щоб запобігти контакту між сировою та вареною їжею.

Чому?
Сирі продукти, наприклад м'ясо, птицю та морепродукти, в відокремленні, отриманні з цих продуктів, можуть містити небезпечні мікроорганізми. Завжди уникати ризику перенесення мікробів на іншу їжу під час її приготування та зберігання.

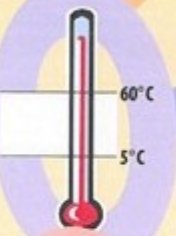
Варіть ретельно



- Дотримуйтеся правил варіння, особливо м'яса, птиці, яєць та морепродуктів.
- Таку їжу, наприклад як, супи, доводимо до кипіння, щоб переконатися, що вона досягла температури 70°C. Що стосується м'яса і птиці, то потрібно бути впевненим, що соки всередині цих продуктів чисті, а не рожеві.
- Підігріту їжу перед вживанням треба повторно підігріти до температури вище 70°C.

Чому?
Правильна термічна обробка їжі впливає практично на всі небезпечні мікроорганізми. Обстеження показують, що нагрівання їжі до 70°C, допомагає забезпечити споживачів. Зверніть особливу увагу на фарш, великі кількості м'яса і всю птицю.

Зберігайте їжу в правильній температурі



- Не залишайте приготувану (зварену) їжу при кімнатній температурі більше ніж на дві години.
- Всі зварені продукти та продукти, які швидко псуються зберігайте в холодильнику (обумовлено при температурі нижче 5°C).
- Підтримуйте приготувану їжу гарячою (понад 60°C) безпосередньо перед подачею на стіл.
- Не зберігайте їжу задовго, навіть якщо ви зберігаєте її в холодильнику.
- Не розморожуйте заморожені продукти при кімнатній температурі (занурюйте продукт у теплу воду або використовуйте нагрівальні прилади).

Чому?
Мікроорганізми можуть дуже швидко розмножуватися, якщо їжу зберігати при кімнатній температурі. Коли їжа зберігається при температурі нижче 5°C або вище 60°C, рід мікроорганізмів сповільнюється або навіть припиняється. Але пам'ятайте, що деякі небезпечні мікроорганізми розмножуються при температурі нижче 5°C.

Використовуйте безпечну воду та продукти харчування



- Використовуйте безпечну воду або обробіть її, щоб зробити її безпечною.
- Вибирайте для споживання тільки свіжі та здорові продукти.
- Вибирайте безпечно підготовані продукти, наприклад, пастеризоване молоко.
- Мийте фрукти та овочі, особливо якщо ви їсте їх сирими.
- Не вживайте їжу, термін придатності якої вже закінчився.

Чому?
Сирі продукти, вкриті водою та їдою, можуть бути забруднені небезпечними мікроорганізмами та хімічними речовинами. Токсини в речовини можуть викликати вшкоджені або захворювання їжі. Уважно вибирайте сирі продукти та дотримуйтеся простих вказівок (наприклад, мити та очищувати їжу), щоб уникнути ризику захворювання та захворювання.

World Health Organization

Dbajmy o zdrowie i bezpieczeństwo



często myj ręce wodą i mydłem



masz objawy chorobowe,
poproś o maseczkę
i kontakt z lekarzem



używaj jednorazowych
lub osobistych naczyń



używaj osobistych ręczników



dbaj o czystość w otoczeniu



pilnuj przedmiotów, które używasz Ty
i twoje dziecko, aby inni z nich nie
korzystali: butelki, smoczki, kubki itp.

WSPÓLNIE ZAPOBIEGAJMY CHOROBYM

Давайте подбати про здоров'я та безпеку



часто мийте руки водою з милом



у вас є симптоми
попросіть маску
і зверніться до лікаря



користуватися одноразовими
або особистий посуд



користуватися особистими рушниками



підтримувати довкілля в чистоті



стежте за предметами, якими
користуєтесь ви і ваша дитина,
щоб інші не використовували їх:
пляшечки, соски, чашки тощо.

МИ ПРОБІГАЄМО ЗАХВОРЮВАННЯ РАЗОМ

WIESZ, ŻE



5 KROKÓW DO BEZPIECZNEJ ŻYWNOŚCI

Aby zapobiegać występowaniu chorób
przenoszonych drogą pokarmową zawsze należy:



utrzymywać czystość rąk przed przygoto-
waniem i spożywaniem żywności oraz miejsc,
w których są przygotowywane posiłki

oddzielać żywność surową od ugotowanej



poddawać żywność właściwej obróbce
termicznej (gotowanie, pieczenie itp.)

przechowywać żywność
w prawidłowych warunkach chłodniczych,



używać bezpiecznej wody i żywności

www.gis.gov.pl



Główny
Inspektorat
Sanitarny

Утеплення будинку

Домашня ізоляція стосується людини з діагнозом коронавірус SARS-CoV-2 і яка не перебуває в лікарні.

Ізоляція триває 7 днів.

Під час ізоляції особа залишається в місці перебування або в спеціально підготовленому центрі.

Матері мають можливість ізолюватися зі своїми дітьми.

Якщо під час ізоляції ви почуваетесь погано, зверніться до лікаря або опікуна.

Після ізоляції і якщо ваше (або здоров'я вашої дитини) це дозволяє, ви продовжите свою подорож до кінцевого пункту призначення.

