Bezpieczne obchodzenie się z żywnością

Myj, Oddzielaj, Podgrzewaj, Schładzaj.

Bezpieczne obchodzenie się z żywnością

Co roku tysiące osób zapada w Ontario na choroby przenoszone poprzez żywność (zwane także zatruciami pokarmowymi).

Większość chorób przenoszonych poprzez żywność powodują bakterie. Jednak przyczyną tych chorób mogą być też wirusy, pasożyty, toksyny (czyli trujące związki) wytwarzane przez niektóre bakterie, lub związki chemiczne, które mogą wniknąć do żywności. Alergeny występujące w niektórych produktach żywnościowych (np. orzechach ziemnych), chociaż tradycyjnie nie zaliczane do chorób przenoszonych poprzez żywność, także mogą powodować łagodne lub ostre reakcje u niektórych osób.

Bakterie ani inne drobnoustroje mogące powodować choroby przenoszone poprzez żywność nie dadzą się wykryć za pomocą wzroku, powonienia czy smaku. Mogą one w odpowiedniej temperaturze rozmnożyć się w miliony w ciągu niewielu godzin.

Do objawów chorób przenoszonych poprzez żywność należą:

- mdłości
- wymioty
- biegunka
- gorączka
- kurcze żołądka

Nie zawsze da się łatwo stwierdzić, czy objawy te zostały spowodowane spożytym pokarmem. Złe samopoczucie może wystąpić w czasie mierzonym w godzinach lub tygodniach po spożyciu żywności. Najczęściej objawy zatrucia występują w ciągu paru dni po spożyciu zakażonej żywności.

Czasami mogą wystąpić długotrwałe powikłania, a nawet śmierć.

Osoby najbardziej narażone na poważne następstwa zatrucia to:

- osoby starsze
- małe dzieci
- kobiety w ciąży
- osoby których stan zdrowia nie jest zadawalający

Jeżeli sądzisz, że cierpisz na chorobę przenoszoną poprzez żywność, natychmiast zgłoś się do lekarza i powiadom swoją lokalną placówkę służby zdrowia.

Zmniejsz ryzyko chorób przenoszonych poprzez żywność dzięki czterem czynnościom: **Myj, Oddzielaj, Podgrzewaj, Schładzaj.**

Czynność 1: Myj

Myj ręce, płaskie powierzchnie i sprzęt. Rób to często i dobrze! Bakterie mogą trafić na ręce, deski do krojenia, noże, ściereczki, blaty i na same produky żywnościowe.

Wskazówki dotyczące mycia rąk

1. Zwilż ręce ciepłą, bieżącą wodą.
2. Namydlaj ręce przez 15 do 20 sekund.
3. Dokładnie opłucz ręce i wysusz poprzez przykładanie do nich papierowego ręcznika.
4. Zakręć kran poprzez papierowy ręcznk.

Polish Catalogue No. CIB-6147088 Feb/07 © Queens Park of Ontario

Ontario

Kiedy należy myć ręce?

Myj ręce **przed** przystąpieniem do przygotowywania, dotykania, podawania lub spożywania żywności.

Myj ręce **po**:
- skorzystaniu z łazienki
- kichaniu, kasłaniu lub wytarciu nosa
- dotknięciu własnej twarzy, ust lub włosów
- dotknięciu surowego mięsa lub innych surowych produktów żywnościowych, lub też powierzchni, na których leżały (np. desek do krojenia, blatów)
- dotknięciu brudnych przyborów lub naczyń
- dotknięciu pieniędzy
- paleniu tytoniu
- dotknięciu zwierząt domowych
- sprzątaniu
- styczności z odpadkami

Nie dotykaj żywności gdy jesteś chory(a) – zwłaszcza, jeśli wystąpiły wymioty lub biegunka.

Wskazówki jak myć sprzęt:

Myj sprzęt kuchenny i naczynia gorącą wodą z dodatkiem środka do mycia naczyń, płucz i odkażaj.

W celu dezynfekcji naczyń i desek do krojenia wykonaj następujące czynności:

- Użyj wybielacza do użytku domowego w proporcji 2,5 ml (1/2 łyżeczki do herbaty) na litr (4 szklanki) ciepłej wody, którą wlejesz do zlewu. Wymocz naczynia i deski do krojenia przez co najmniej 45 sekund. Przed ponownym użyciem pozostaw do całkowitego wysuszenia.

W celu odkażenia blatów kuchennych, stołów, kranów, zlewów i sprzętu gospodarstwa domowego (w tym uchwytów na drzwiach lodówki) wykonaj następujące czynności:

- Rozpuść 5 ml (1 łyżeczkę do herbaty) wybielacza do użytku domowego w litrze (4 szklanki) wody. Wlej uzyskany roztwór do odpowiednio oznaczonej butelki z rozpylaczem. Spryskuj nim blaty i inne powierzchnie. Wycieraj czystą ścierką lub papierowym ręcznikiem. Często zmieniaj przygotowany roztwór na świeży.

W celu utrzymania w czystości ściereczek do mycia naczyń, fartuchów i ścierek kuchennych pierz je często w pralce.

Czynność 2: Oddzielaj

Nie dopuszczaj do zakażenia żywności! Wzajemne zakażanie następuje wtedy, gdy bakterie przenoszą się z jednego produktu na inny. Może się to łatwo zdarzyć gdy żywność po obróbce cieplnej lub niewymagająca takiej obróbki wejdzie w kontakt z surowym mięsem lub inną surową żywnością, brudnymi rękami lub zakażonymi przyborami kuchennymi. **Trzymaj osobno surowe produkty i produkty gotowe do spożycia!**

Wzajemne zakażanie następuje zwykle za pośrednictwem:
- desek do krojenia, blatów, talerzy i innych powierzchni stykających się z żywnością
- krajalnic, mikserów i maszynek do mielenia
- przyborów do podawania, noży i szczypiec
- rąk
- insektów
- termometrów do żywności ze szpikulcem (służących do mierzenia temperatury wewnątrz produktu)
- soków z surowego mięsa ściekających na ugotowane lub gotowe do spożycia artykuły żywnościowe.

Wskazówki dotyczące oddzielnego trzymania produktów:

- Przechowuj surowe mięso, drób, ryby i owoce morza na dolnej półce lodówki.
- Używaj osobnych desek do krojenia (np. zawsze tej samej deski do surowego mięsa i innej deski do owoców i warzyw).
- Myj, płucz i odkażaj deski do krojenia, przybory i termometry do żywności (ze szpikulcem) przed ponownym użyciem.
- Nigdy nie kładź mięsa po obróbce cieplnej na talerzu, desce do krojenia lub innej

powierzchni używanej do surowego mięsa, drobiu, ryb, owoców morza lub jaj.

- Marynuj produkty żywnościowe w lodówce i nie używaj tej samej marynaty do podlewania.
- Nie pal tytoniu podczas gotowania posiłków.

Czynność 3 : Podgrzewaj

Podgrzewaj żywność do wystarczająco wysokiej temperatury, aby znajdowała się poza strefą zagrożenia! Strefa zagrożenia, w której bakterie szybko się mnożą, obejmuje przedział temperatur między 4°C (40°F) i 60°C (140°F).

- Odpowiednia obróbka cieplna mięsa, drobiu, ryb lub jaj polega na podgrzewaniu ich do wystarczająco wysokiej temperatury, przez wystarczająco długi czas, aby zapobiec rozmnażaniu się szkodliwych bakterii (zob. tabelę temperatur).
- Po obróbce cieplnej trzymaj gorące potrawy w temp. 60°C (140°F) lub wyższej, aż do chwili podania na stół.
- Podawaj potrawy póki gorące lub jak najszybciej włóż do lodówki lub zamrażarki (w ciągu dwóch godzin od przygotowania).

Wskazówki przy obróbce cieplnej:

- Upewnij się, że żywność i woda pochodzą z bezpiecznego i godnego zaufania źródła.
- Używaj termometru do żywności (ze szpikulcem) do mierzenia wewnętrznej temperatury produktów (np. mięsa, drobiu, ryb) podczas obróbki cieplnej aby sprawdzić, czy temperatura gotowania lub pieczenia jest wystarczająco wysoka.
- Nie jedz prawie surowych hamburgerów. Zawsze podgrzewaj hamburgery i inne potrawy z mielonego mięsa do odpowiedniej temperatury wewnętrznej.
- Podgrzewaj ryby do właściwej temperatury wewnętrznej, aż do chwili, gdy płatki mięsa dają się łatwo oddzielić widelcem.
- Korzystając z kuchni mikrofalowej postępuj właściwie, tzn. zakrywaj produkty, a następnie mieszaj i obracaj, aby zostały równomiernie ogrzane. Pomoże to uniknąć zimnych obszarów wewnątrz produktu.
- Za każdym razem, gdy ponownie podgrzewasz sos lub zupę, doprowadź je do wrzenia. Dokładnie podgrzewaj inne resztki jedzenia do 74°C (165°F).

Czynność 4: Schładzaj

Trzymaj chłodne potrawy w chłodzie! Zmniejszy to ryzyko chorób roznoszonych poprzez żywność, gdyż niskie temperatury spowalniają mnożenie się bakterii.

Trzymaj żywność poza strefą zagrożenia.

- W lodówce trzymaj żywność w temp. 4°C (40°F) lub niższej
- W zamrażarce trzymaj żywność w temp. -18°C (0°F) lub niższej

Wskazówki korzystania z lodówki:

- Wkładaj mięso, drób, ryby i produkty mleczne do lodówki w przeciągu dwóch godzin od ich zakupu lub przygotowania.
- Przechowuj jaja w głównym korpusie lodówki zamiast na jej drzwiach.
- Przed włożeniem do lodówki, przełóż gorące potrawy do małych, płytkich pojemników. Sprzyja to szybkiemu ochładzaniu się żywności w lodówce.
- Nie przepełniaj lodówki. Bezpieczeństwo żywności zależy od obiegu chłodnego powietrza.
- Do kontroli temperatury w lodówkach i zamrażarkach stosuj termometry.

Wskazówki dotyczące rozmrażania:

Oto niektóre bezpieczne i skuteczne sposoby rozmrażania żywności:

- Rozmrażaj żywność w lodówce. Postaw produkt w pojemniku na dolnej półce i pozostaw do rozmrożenia, licząc 10 godzin na kilogram.
- Rozmrażaj żywność pod zimną bieżącą wodą.

- Rozmrażaj żywność w kuchni mikrofalowej. Poddaj ją obróbce cieplnej natychmiast po rozmrożeniu.

Nigdy nie rozmrażaj żywności na blacie kuchennym. Zewnętrzne warstwy ulegną rozmrożeniu zanim produkt rozmrozi się wewnątrz. W tych warunkach mogą mnożyć się bakterie.

Transport i przechowywanie żywności

- Z wyjątkiem przygotowania i podawania, zawsze zakrywaj produkty żywnościowe.
- Do przenoszenia lub przechowywania, trzymaj produkty szczelnia zamknięte w czystych pojemnikach do żywności lub jednorazowych torebkach, albo zawinięte w folię czy inne odpowiednie opakowanie.
- Przenosząc gorące potrawy z miejsca na miejsce umieść zakryty produkt w pojemniku z izolacją cieplną lub zapakuj go w folię i przykryj grubymi ręcznikami. Włóż termometr, aby sprawdzać, czy żywność jest w temp. 60°C (140°F) lub wyższej.
- Przenosząc zimne lub stygnące potrawy z miejsca na miejsce umieść zakryty produkt w przenośnej lodówce, wraz z lodem lub z zamrożonymi pojemnikami z żelem. Włóż termometr, aby sprawdzać, czy żywność pozostaje w temp. 4°C (40°F) lub niższej.

Bezpieczne temperatury obróbki cieplnej

Podgrzewaj do chwili, gdy wewnętrzna temperatura żywności osiągnie wartość wskazaną poniżej, a potem podgrzewaj nadal przez co najmniej 15 sekund.

Cały drób (np. kurczę, indyk, kaczka)	**(82°C) 180°F**
Nadzienie wewnątrz drobiu	**(74°C) 165°F**
Drób krojony lub mielony • Drób krojony (np. pierś, udka, skrzydełka) • Drób mielony	**(74°C) 165°F**
Produkty mieszane • Produkty mieszane (np. zupy, potrawki, potrawy duszone, rosoły, sosy) zawierające drób, jaja, mięso lub ryby	**(74°C) 165°F**
Mięso • Wołowina, baranina, cielęcina lub koźlina (pieczenie i steki – średnio wysmażone) • Wieprzowina lub świeża gotowana szynka • Mięso mielone inne niż drób (np. wołowina, wieprzowina)	**(71°C) 160°F**
Ryby	**(70°C) 158°F**

W przygotowaniu tej publikacji cennej pomocy udzieliły:

Rynki Rolników Ontario (Farmers' Markets Ontario)

Kanadyjskie Partnerstwo Edukacji Konsumentów w Zakresie Bezpieczeństwa Żywności (Canadian Partnership for Consumer Food Safety Education)

Stowarzyszenie Przełożonych Inspektorów Zdrowia Publicznego Ontario (Association of Supervisors of Public Health Inspectors of Ontario)

Stowarzyszenie Lokalnych Agencji Zdrowia Publicznego (Association of Local Public Health Agencies)

Instytut Zdrowia Zawodowego i Publicznego Uniwersytetu Ryerson (Ryerson University, School of Occupational and Public Health)

Fundacja Zdrowego Środowiska Kanady (Environmental Health Foundation of Canada)

Członkowie Grupy Recenzentów Kampanii Edukacji w Zakresie Bezpieczeństwa Żywności:

- Kanadyjski Instytut Inspektorów Zdrowia Publicznego, Oddział Ontario (Canadian Institute of Public Health Inspectors, Ontario Branch)
- Służba Zdrowia Publicznego Miasta Hamilton (City of Hamilton, Public Health Services)
- Program Lokalnych Doradców ds. Żywności, Ośrodek Informacji o Odżywianiu, Stowarzyszenie Zdrowia Publicznego Ontario (Community Food Advisors Program, Nutrition Resource Centre, Ontario Public Health Association)
- Wydział Zdrowia Regionu Durham (Durham Region Health Department)
- Federacja Instytutów Kobiecych Ontario, Program ROSE (Federated Women's Institutes of Ontario, ROSE Program)
- Wydz. Zdrowia Okręgu Haliburton, Kawartha, Pine Ridge (Haliburton, Kawartha, Pine Ridge District Health Unit)
- Wydział Zdrowia Okręgu Leeds, Grenville i Lanark (Leeds, Grenville and Lanark District Health Unit)
- Ministerstwo Rolnictwa, Żywności i Spraw Wsi Ontario (Ontario Ministry of Agriculture, Food and Rural Affairs)
- Ministerstwo Promocji Zdrowia Ontario (Ontario Ministry of Health Promotion)
- Służba Zdrowia Publicznego i Pogotowie Okręgu Oxford (Oxford County Public Health and Emergency Services)
- Regionalny Wydział Zdrowia Publicznego Peel (Regional of Peel – Public Health)
- Rejonowy Wydział Zdrowia Thunder Bay (Thunder Bay District Health Unit)
- Wydział Zdrowia Publicznego Toronto (Toronto Public Health)
- Wydział Służby Zdrowia Regionu York (York Region Health Services Department)

Placówki konsultacyjne służby zdrowia:

- Służba Zdrowia Publicznego Miasta Hamilton (City of Hamilton Public Health Services)
- Wydział Zdrowia Regionu Durham (Durham Region Health Department)
- Wydział Zdrowia Okręgu Huron (Huron County Health Unit)
- Wydział Zdrowia Okręgu Leeds, Greenville i Lanark (Leeds, Grenville and Lanark District Health Unit)
- Wydział Zdrowia Publicznego Regionu Niagara (Niagara Region Public Health Department)
- Wydział Zdrowia Ottawy (Ottawa Public Health)
- Wydział Zdrowia Okręgu-Miasta Peterborough (Peterborough County-City Health Unit)
- Wydział Zdrowia Sudbury i Okolic (Sudbury & District Health Unit)

Informacje Rządu Ontario

www.health.gov.on.ca

INFOlinia 1-866-801-7242

TTY 1-800-387-5559

Telehealth Ontario

1-866-797-0000

TTY 1-866-797-0007

Telehealth Ontario to linia czynna bez przerwy, zatrudniająca

zawodowe pielęgniarki do udzielania doraźnych porad zdrowotnych.