

# Bezpieczeństwo żywności w domu



U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

## 1. Myj

### Zawsze myj produkty żywnościowe, ręce, blaty i akcesoria do gotowania

- Myj ręce ciepłą wodą i mydłem przez co najmniej 20 sekund. Czynność tę wykonuj przed i po dotknięciu produktów żywnościowych.
- Myj gorącą wodą i mydłem deski do krajania, naczynia, widelce, łyżki, noże i blaty. Czynność tę wykonuj po zakończeniu pracy z każdym produktem.
- Płucz owoce i warzywa.
- **Nie** myj mięsa, drobiu, ryb ani jaj. Kiedy woda rozpryskuje się z zlewu w procesie mycia, może rozprzestrzeniać bakterie.
- Przed otwarciem puszek z żywnością umyj ich wieczka.



## 2. Separuj (oddziel)

### Surową żywność trzymaj osobno. Bakterie łatwo przenoszą się z jednego produktu na drugi.

- Odseparuj od innych produktów surowe mięso, drób, ryby i jajka. Zrób to w wózku sklepowym, torbach i lodówce.
- Nie wykorzystuj ponownie zalew do marynowania, które były używane z surowymi produktami, chyba że wcześniej je zagotujesz.
- Używaj specjalnych desek i talerzy przeznaczonych tylko do obróbki surowej żywności.



## 3. Gotuj

### Żywność należy doprowadzić do wysokiej temperatury. Wysoka temperatura zabija bakterie.

- Gotuj do chwili osiągnięcia bezpiecznej temperatury:
  - Wołowina, wieprzowina, baranina 145 °F
  - Ryby 145 °F
  - Mielona wołowina, wieprzowina, baranina 160 °F
  - Indyki, kurczaki, kaczki 165 °F
- Użyj termometru do żywności w celu upewnienia się, że jest ona gotowa. Nie zawsze można to ocenić na podstawie wyglądu.



## 4. Schłódź

### Niezwłocznie włóż żywność do lodówki.

- Zasada 2 godzin: Włóż żywność do lodówki lub zamrażarki w ciągu 2 godzin od ugotowania lub zakupu w sklepie. Jeżeli temperatura na zewnątrz wynosi 90 stopni, zrób to w ciągu 1 godziny.
- Nigdy nie rozmrażaj żywności poprzez wyjęcie jej z lodówki. Żywność rozmrażaj:
  - w lodówce
  - w zimnej wodzie
  - w kuchence mikrofalowej
- Żywność marynuj w lodówce



# Bezpieczeństwo żywności w domu

## Dlaczego należy dbać o bezpieczeństwo żywności?

Co roku miliony ludzi chorują na choroby, których przyczyną jest żywność. Choroby spowodowane żywnością mogą wywoływać objawy podobne do grypy. Ponadto mogą one powodować poważne problemy zdrowotne, a nawet śmierć.

## Czy myślisz, że występuje u ciebie choroba spowodowana żywnością?

Skontaktuj się z lekarzem w celu uzyskania natychmiastowej pomocy medycznej.

- Zachowaj opakowanie, puszkę lub pudełko po produkcie żywnościowym.
- Zadzwoń do USDA pod numer 1-888-674-6854 w przypadku mięsa, drobiu lub jajek.
- Zadzwoń do FDA pod numer 1-866-300-4374 w przypadku wszystkich pozostałych produktów żywnościowych.
- Skontaktuj się telefonicznie z lokalnym wydziałem zdrowia, jeżeli uważasz, że przyczyną choroby spowodowanej żywnością są produkty spożyte w restauracji lub pochodzące od innego sprzedawcy.

## Kto jest zagrożony?

Każdy może się rozchorować po spożyciu zepsutej żywności. Niektóre osoby są bardziej podatne na choroby spowodowane żywnością.

- Kobiety w ciąży
- Osoby w starszym wieku
- Osoby z pewnymi schorzeniami, takimi jak rak, HIV/AIDS, cukrzyca i choroby nerek

Niektóre produkty spożywcze stanowią dla tych osób większe zagrożenie. Skonsultuj się z lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia, aby dowiedzieć się, jakie produkty spożywcze są dla Ciebie bezpieczne.

**Niniejsza karta informacyjna została opracowana przez FDA Office of Women's Health.  
Więcej materiałów dotyczących zdrowia kobiet można uzyskać na stronie:**

[www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)

