

Безопасность пищевых продуктов в домашних условиях



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

1. Мойте

Всегда мойте продукты, руки, столешницы и инструменты для приготовления пищи.

- Мойте руки теплой водой с мылом не менее 20 секунд. Делайте это до и после прикосновения пищевым продуктам.
- Мойте разделочные доски, посуду, вилки, ложки, ножи и столешницы горячей мыльной водой. Делайте это после работы с каждым пищевым продуктом.
- Ополаскивайте фрукты и овощи.
- **Не мойте мясо, птицу, рыбу или яйца.** Если в процессе мытья из раковины выплескивается вода, это может привести к распространению бактерий.
- Перед открытием пищевых консервов вымойте крышки.



2. Разделяйте (Держите отдельно)

Храните сырые продукты отдельно. Микробы могут передаваться от одного продукта к другому.

- Храните сырое мясо, птицу, морепродукты и яйца отдельно от других продуктов. Соблюдайте такой порядок в тележке для покупок, в сумках и в холодильнике.
- Не используйте повторно маринады из сырых продуктов, если не доводите их до кипения.
- Используйте разделочную доску или тарелку, специальную предназначенную только для сырых продуктов.



3. Правильно готовьте

Пища должна быть горячей и оставаться горячей. Высокая температура убивает микробы.

- Безопасная температура при готовке:
 - Говядина, свинина, баранина — 145 °F
 - Рыба — 145 °F
 - Говяжий, свиной, бараний фарш — 160 °F
 - Индейка, курица, утка — 165 °F
- Чтобы убедиться в готовности пищи пользуйтесь пищевым термометром. Зрительная оценка готовности не всегда достоверна.



4. Охлаждайте

Сразу же уберите продукты в холодильник.

- 2-часовое правило: Поместите продукты в холодильник или морозильную камеру в течение 2 часов после приготовления или покупки в магазине. Сделайте это в течение 1 часа, если наружная температура 90 градусов или выше.
- **Никогда не размораживайте продукты, просто доставая их из холодильника.** Размораживайте продукты:
 - В холодильнике
 - Под струей холодной воды
 - В микроволновой печи
- Маринуйте пищевые продукты в холодильнике.



Безопасность пищевых продуктов в домашних условиях

Почему необходимо заботиться о безопасности пищевых продуктов?

Ежегодно миллионы людей страдают от пищевых отравлений. Симптомы пищевого отравления могут напоминать симптомы гриппа. Пищевое отравление также может вызвать серьезные проблемы со здоровьем, включая смертельный исход.

Думаете, у вас пищевое отравление?

Позвоните своему врачу и срочно обратитесь за медицинской помощью.

- Сохраните упаковку пищевого продукта, банку или коробку.
- Позвоните в USDA по телефону 1-888-674-6854 (по поводу мяса, птицы или яиц).
- Позвоните в FDA по телефону 1-866-300-4374 (по поводу всех прочих продуктов).
- Если вы считаете, что заболели после употребления пищевых продуктов в ресторане или приобретенных у иного продавца, позвоните в местный отдел здравоохранения.

Кто в опасности?

Любой человек может заболеть от недоброкачественных пищевых продуктов. Некоторые люди более подвержены пищевым отравлениям.

- Беременные женщины
- Пожилые лица
- Лица с определенными заболеваниями, такими как рак, ВИЧ / СПИД, диабет и заболевания почек.

Некоторые пищевые продукты более опасны для этих людей. Проконсультируйтесь со своим врачом или иным медицинским работником о том, какие пищевые продукты безопасны для вас.

Этот информационный бюллетень был разработан Отделом женского здоровья FDA.

Для ознакомления с другими материалами по охране женского здоровья посетите сайт:

www.fda.gov/womens

