

مواد غذایی خود را از باکتری محفوظ نگه دارید

هرگاه تردید دارید آنرا دور بریزید!



تمیز کنید

- دستهای خود را بعد از رفتن به بازارهای ماکیان (مرغ و خروس) ، قبل و بعد از تهیه غذا و قبل از تماس با کودکان بشوئید.
- پیشخوانها و ابزار آشپزی را قبل و بعد از تهیه خوراک با آب گرم صابونی بشوئید.



مجزا کنید

- گوشتهای نپخته را از دیگر مواد خوراکی مجزا کنید. گوشت نپخته، ماکیان (مرغ، بوقلمون) ، ماهی، و آب آنها را هنگام خرید و در منزل از دیگر مواد غذایی مجزا کنید.
- از تخته های برش مجزا برای میوه های تازه و سبزیجات و گوشت نپخته، ماکیان (مرغ و خروس) و ماهی استفاده کنید.



در یخچال نگهداری کنید

- فوراً، در یخچال بگذارید. گوشت نپخته، ماکیان (مرغ و خروس) و ماهی را در یخچال یا فریزر نگهدارید. اطمینان کسب کنید که درجه حرارت یخچال شما بین 40°F تا 34°F و فریزر 0°F باشد.
- آب کردن یخ و خیس کردن جهت ترد کردن (خواباندن) در یخچال. یخ گوشت، ماکیان (مرغ و خروس)، و ماهی را در یخچال و یا زیر آب سرد روان ، و یا در میکروویو آب کنید . هیچگاه در درجه حرارت اتاق آب نکنید. مواد غذایی را جهت ترد کردن در یخچال خیس کنید (بخوابانید).



پزید

- از حرارت سنج غذایی استفاده کنید. حرارت توصیه شده برای گوشت قرمز 160°F، برای ماکیان (مرغ و خروس) 180°F است.
- برای اطمینان خاطر از استفاده صحیح، دستورالعمل حرارت سنج را مطالعه کنید.
- اعلامی که نشان میدهد که گوشت، ماکیان (مرغ و خروس) کاملاً از داخل پخته شده است را بررسی کنید. داخل گوشت قرمز باید قهوه ای رنگ و یا خاکستری رنگ باشد؛ آب ماکیان (مرغ و خروس) باید صاف باشد؛ ماهی باید در تماس با چنگال پوسته پوسته شود.

غذای گرم را گرم نگهدارید

غذای مانده را ظرف 2 ساعت در یخچال بگذارید و یا بدور بریزید.

تاچه مدتی در یخچال یا فریزر سالم میماند؟		
مواد	یخچال (34°F - 40°F)	فریزر (0°F)
ماکیان (مرغ ، بوقلمون)		
قطعات نپخته مرغ یا بوقلمون	1 الی 2 روز	9 ماه
مرغ یا بوقلمون نپخته کامل	1 الی 2 روز	1 سال
گوشت گاو تازه، گوشت گوساله ، گوشت بره ، گوشت خوک		
استیکهای نپخته	3 الی 5 روز	6 الی 12 ماه
با استخوان نپخته	3 الی 5 روز	4 الی 6 ماه
کیاب شده نپخته	3 الی 5 روز	4 الی 12 ماه



آیا میدانید؟؟

بسیاری از مردم با رعایت این نکات ساده میتوانند از مریض شدن در اثر باکتری اجتناب ورزند.

اطلاعات از شراکت در آموزش امنیت مواد غذایی اقتباس شده است . USDA · www.fsis.usda.gov و www.fightbac.org

فوریه 2005 • دفتر بیماریهای مسری • اداره تندرستی و بهداشت روان شهر نیویورک