

کلید اول : همیشه نظافت را رعایت نمائید:

استفاده از ماسک های دهان جهت افرادی که ممکن است در حین فرآوری غذا دچار عطسه و یا سرفه شوند ضروری است.

پیش از تماس با مواد غذایی و در طول آماده سازی مواد خام حیوانی (شیر خام و گوشت، مرغ، ماهی یا سایر فرآورده های حیوانی) برای جلوگیری از آلودگی سایر مواد غذایی ضروری است دست های خود را کاملاً بشویید و برای شستشوی دستها، ابتدا دستان خود را زیر آب روان خیس کنید؛ حداقل به مدت ۲۰ ثانیه دستان خود را با صابون به یکدیگر مالش دهید؛ دستان خود را زیر آب روان آبکشی کنید و دستان خود را با یک حوله تمیز، ترجیحاً حوله کاغذی خشک نمائید

- تمام سطوح و تجهیزات اتی که جهت آماده سازی مواد غذایی به کار می روند را شستشو و گندزدایی نمائید. مهم است که بین "تمیز کردن" و "ضد عفونی کردن" تمایز قائل شوید. "تمیز کردن" فرآیند فیزیکی حذف خرده های غذا می باشد. "ضد عفونی

کردن" فرآیند گندزدایی یا نابودی میکروبها / ویروس ها است.

کلید دوم: غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید:

- در هنگام خرید گوشت قرمز، گوشت ماکیان و غذاهای دریایی را از سایر اقلام خریداری شده جدا نگهدارید.

- در زمان کارکردن با مواد غذایی خام (گوشت قرمز، ماکیان و غذاهای دریایی) از ظروف و تجهیزات جداگانه مانند تخته و چاقو برای خرد کردن گوشت خام و مواد غذایی پخته استفاده شود.

- ظروفی را که برای غذاهای خام استفاده نموده اید را با آب گرم و مایع ظرفشویی تمیز بشویید.

- به هنگام طعم دار کردن گوشت خام نباید مایعاتی که گوشت خام در آن خوابانده شده را پس از پخته شدن و هنگام مصرف گوشت به آن اضافه کرد.

- از ذبح و تهیه یا مصرف گوشت حیوانات وحشی یا حیوانات اهلی مشکوک به بیماری پرهیز کنید.

- از خریدن مواد غذایی فله ای و یا بدون بسته بندی خودداری کنید.

کلید سوم : غذاها را خوب بپزید.

- پخت مناسب مواد غذایی می تواند تقریباً تمام میکروارگانیسمهای خطرناک را نابود کند. پخت غذا تا دمای

۷۰ درجه سانتیگراد سبب اطمینان از ایمن بودن غذا برای مصرف می شود. ویروس کرونا به دمای معمولی پخت (۷۰ درجه) حساس است. در این دما تعداد زیادی از میکروارگانیسمها در مدت ۳۰ ثانیه از بین می رود.

- معمولاً مرکز یک قطعه گوشت کامل، استریل می باشد چون بیشتر میکروارگانیسم ها در سطح لایه خارجی گوشت قرار دارند اما در گوشت چرخ شده میکروارگانیسم ها هم در سطح لایه خارجی و هم در قسمتهای داخل آن وجود دارند.

- از مصرف تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و ماهی خام و کامل پخته نشده اجتناب کنید. شیر را هم قبل از مصرف بجوشانید.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی ایلام

معاونت غذا و دارو ایلام

مدیریت نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی،

آرایشی و بهداشتی ایلام

نگهداری و آماده سازی

مواد غذایی



به مدت طولانی حتی درون یخچال اجتناب ورزید. باقیمانده غذا نباید بیش از ۳ روز در یخچال باقی بماند و نباید بیش از یکبار مجدداً گرم شود.

- یخ زدایی مواد غذایی را در دمای اتاق انجام ندهید و یخ زدایی غذا را در دمای یخچال و یا سایر مکان های سرد انجام ده ید.

(کلید پنجم): همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمایند.

- برای شستشوی دستها، ظروف و تجهیزات مورد استفاده برای پختن و خوردن غذا و شستشوی میوه و سبزیها و تهیه نوشیدنی و یخ باید از آب سالم استفاده شود.

- در صورتی که آب مورد استفاده سالم نباشد از روشهای سالم سازی آب (جوشاندن، افزودن ۳-۵ قطره کلر به ازاء هر یک لیتر آب) استفاده کنید.

- در مورد گوشت قرمز و ماکیان، اطمینان یابید که رنگ عصاره آنها شفاف باشد و نه صورتی.

- غذاهایی مانند سوپ و انواع خورشت را تا دمای جوش حرارت دهید تا ۱ مطمئن شوید دمای آن به ۷۰ درجه سانتیگراد رسیده است سپس در آن دما حداقل به مدت ۱ دقیقه جوشانده شوند.

غذاهای پخته را برای استفاده مجدد، به اندازه ای که کاملاً داغ شوند حرارت دهید

کلید چهارم: غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید.

با نگهداری غذا در دمای کمتر از ۵ درجه سانتی گراد و یا دمای بیشتر از ۶۰ درجه سانتی گراد رشد میکروارگانیسمها کاهش یافته یا متوقف می گردد.

- غذای پخته را بیش از دو ساعت در دمای اتاق نگهداری نکنید. غذای پخته و فساد پذیر را بلافاصله (ترجیحاً تا کمتر از ۵ د رجه سانتیگراد) سرد کنید.

- باقیمانده غذا را بلافاصله سرد و سپس نگهداری کنید و از نگهداری غذا