

# Η πρόληψη της δηλητηρίασης

Καλή υγιεινή στο σπίτι

## Εκδόσεις της Υπηρεσίας για την Ποιότητα των Τροφίμων

Για να παραγγείλετε περισσότερα αντίγραφα αυτού του φυλλαδίου ή άλλες εκδόσεις που παρήχθησαν από την Υπηρεσία, επικοινωνήστε με τις Εκδόσεις της Υπηρεσίας για την ποιότητα των Τροφίμων (Food Standards Agency Publications).

τηλ 0845 606 0667  
minicom 0845 606 0678  
φαξ 020 8867 3225  
email [foodstandards@eclogistics.co.uk](mailto:foodstandards@eclogistics.co.uk)

[www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)

Έκδοση της Υπηρεσίας για την  
Ποιότητα των Τροφίμων  
Μάρτιος 2002.  
© Crown copyright 2002  
Printed in England 2002  
5k FSA/0404/0402 Greek



FOOD  
STANDARDS  
AGENCY

Υπάρχουν τέσσερα κύρια πράγματα που πρέπει να θυμάστε για την καλή υγιεινή των τροφών – στα αγγλικά τα ονομάσαμε τα 4 C. Θα πρέπει να τα σκέφτεστε όποτε είστε στην κουζίνα .

## Τα 4 C

**1** cleanliness (καθαριότητα) **2** cooking (μαγείρεμα) **3** chilling (ψύξη) **4** cross-contamination (αλληλομόλυνση)

### 1 Cleanliness (Καθαριότητα)

Μπορείτε να εμποδίσετε την εξάπλωση βλαβερών βακτηριδίων τηρώντας καλή σωματική υγιεινή και διατηρώντας καθαρούς τους πάγκους, τα εργαλεία κλπ.

Είναι σημαντικό το να πλένετε τακτικά τα χέρια σας, ιδιαίτερα:

- μετά την τουαλέτα
- μετά τη χρησιμοποίηση ωμών τροφίμων
- πριν αγγίξετε φαγητό έτοιμο για φάγωμα

Και θυμηθείτε:

- μην αγγίζετε τρόφιμα όταν είστε άρρωστοι με στομαχικά προβλήματα, όπως η διάρροια κι ο εμετός
- μην αγγίζετε τρόφιμα αν έχετε πληγές ή τραύματα, εκτός κι αν είναι καλυμμένα με αδιάβροχο επίδεσμο

### 2 Cooking (Μαγείρεμα)

Το κατάλληλο μαγείρεμα σκοτώνει τα βακτηρίδια της δηλητηρίασης, όπως τη λιστέρια, τη σαλμονέλα, το κολοβακτηρίδιο (*E.coli* O157) και το καμπυλοβακτηρίδιο. Είναι σημαντικό να μαγειρεύετε το φαγητό και ιδιαίτερα το κρέας, πάρα πολύ καλά. Βεβαιωθείτε ότι το φαγητό μαγειρεύεται μέχρι μέσα και είναι καυτό στη μέση του.

Όταν ξαναζεσταίνετε το φαγητό βεβαιωθείτε ότι είναι καυτό παντού και μην το ξαναζεσταίνετε περισσότερο από μια φορά.

### 3 Chilling (Ψύξη)

Είναι πολύ σημαντικό να διατηρείτε ορισμένα φαγητά στη σωστή θερμοκρασία για να εμποδιστεί η ανάπτυξη βλαβερών βακτηριδίων ή η δημιουργία τοξινών. Κοιτάτε πάντα την ετικέτα πάνω στο πακέτο. Αν λέει ότι το φαγητό χρειάζεται ψυγείο, βεβαιωθείτε ότι το διατηρείτε στο ψυγείο.

Αν το φαγητό που χρειάζεται ψύξη μείνει σε θερμοκρασία δωματίου, βακτηρίδια δηλητηρίασης μπορεί ν' αναπτυχθούν και να πολλαπλασιαστούν σε επικίνδυνα επίπεδα. Τα μαγειρεμένα υπόλοιπα τροφής πρέπει να κρυώνουν γρήγορα κι έπειτα να μπαίνουν στο ψυγείο. Η τοποθέτηση του φαγητού σε ρηχά δοχεία και η διαίρεσή του σε μικρότερες ποσότητες θα επιταχύνει τη διαδικασία του κρυώματος.

### 4 Cross-contamination (Αλληλομόλυνση)

Αλληλομόλυνση είναι η μεταφορά βακτηριδίων από κάποια τρόφιμα (συνήθως ωμά) σε κάποια άλλα τρόφιμα. Τα βακτηρίδια μπορούν να μεταφερθούν άμεσα όταν ένα τρόφιμο αγγίξει (ή στάξει πάνω σε) ένα άλλο ή έμμεσα, για παράδειγμα από τα χέρια, τον εξοπλισμό, τους πάγκους ή τα μαχαίρια και άλλα εργαλεία. Η αλληλομόλυνση είναι ένα από τα κυριότερα αίτια δηλητηρίασης.

Για ν' αποφευχθεί η αλληλομόλυνση:

- πλένετε πάντα τα χέρια σας καλά μετά το άγγιγμα ωμής τροφής
- κρατάτε χωριστά τα ωμά και τα έτοιμα για φάγωμα τρόφιμα
- διατηρείτε το κρέας σε δοχεία που κλείνουν στο κάτω μέρος του ψυγείου, έτσι ώστε να μη μπορεί να στάξει πάνω σε άλλα τρόφιμα
- χρησιμοποιείτε διαφορετική σανίδα τεμαχισμού / πάγκο για τα ωμά τρόφιμα και διαφορετική για τα έτοιμα για φάγωμα φαγητά
- καθαρίζετε μαχαίρια και άλλα εργαλεία πολύ καλά μετά τη χρήση τους για ωμά τρόφιμα

### Γιατί είναι σημαντικό να καταγγέλλουμε τη δηλητηρίαση;

Αν νομίζετε ότι η αρρώστια σας έχει προκληθεί από το φαγητό κάποιου εστιατορίου ή άλλης επιχείρησης τροφίμων, το τοπικό τμήμα υγιεινής περιβάλλοντος πρέπει να το ξέρει ώστε να μπορέσει να ερευνήσει την σχετική επιχείρηση. Αν οι υπάλληλοι υγιεινής περιβάλλοντος βρουν κάποιο πρόβλημα με την πρακτική της επιχείρησης σε σχέση με την υγιεινή των τροφίμων και κάνουν την επιχείρηση να τη βελτιώσει, αυτό θα μπορούσε να προλάβει την πρόκληση δηλητηρίασης σε άλλα άτομα.