

Gıda zehirlenmesinin önüne geçme

Evde gıda sağlığı

Gıda Standartları Kurumu Yayınları
(Food Standards Agency Publications)

Bu broşürden daha fazla sayıda edinmek veya Kurum tarafından çıkarılan başka yayınları sipariş vermek için, aşağıdaki şekillerde Gıda Standartları Kurumu Yayınları bölümüyle temasa geçin:

tel: 0845 606 0667
minikom: 0845 606 0678
faks: 020 8867 3225
e-mail: foodstandards@eclogistics.co.uk

www.food.gov.uk

Bu broşür Gıda Standartları Kurumu tarafından yayımlanmıştır Mart 2002
© Crown copyright 2002
Printed in England 2002
5k FSA/0408/0402 Turkish



FOOD
STANDARDS
AGENCY

Yiyeceklerin sağlıklı olması için hatırlanması gereken dört ana nokta vardır. Biz bunlara 4C adını verdik. Mutfağa her girdiğinizde bunları göz önünde tutmanız gerekir.

4C

1 cleanliness (temizlik) 2 cooking (pişirme) 3 chilling (soğutma) 4 cross-contamination (karşılıklı bulaşma olması)

1 Cleanliness (Temizlik)

Kişisel temizliğinize dikkat etmek ve üzerinde çalışılan yüzeyleri, kapları vb. temiz tutmak suretiyle zararlı bakterilerin yayılmasının önüne geçebilirsiniz.

Ellerinizi düzenli olarak, özellikle de aşağıdaki durumlarda yıkamak önemlidir:

- tuvalete gittikten sonra
- çiğ yiyeceklere dokunduktan sonra
- yenmeye hazır yiyeceklere dokunmadan önce

ve unutmayın:

- örneğin ishal veya kusma gibi mide rahatsızlıklarınız olduğunda yiyeceklere dokunmayın
- yaralarınız veya kesikleriniz varsa, bunlar su geçirmez bantla sarılı olmadıkça yiyeceklere dokunmayın.

2 Cooking (Pişirme)

Düzenli pişirme sayesinde, gıda zehirlenmesine yol açan örneğin listeria, salmonella, E.coli O157 ve campylobacter gibi bakteriler öldürülür. Yiyecekleri, özellikle de etleri iyice pişirmek önemlidir. Yiyeceklerin her tarafının iyice pişmesine ve ortasının çok sıcak olmasına dikkat edin.

Yiyecekleri yeniden ısıtırken, her tarafının iyice sıcak olmasına dikkat edin ve bir defadan fazla tekrar ısıtmayın.

3 Chilling (Soğutma)

Bakterilerin büyümesini ve toksinlerin oluşmasını önlemek için, belirli yiyecekleri doğru sıcaklıkta tutmak son derece önemlidir. Daima paketin üstündeki bilgilere bakın. Yiyeceğin buzdolabında tutulması gerektiği belirtiliyorsa, buzdolabında tutmaya dikkat edin.

Soğuk tutulması gereken yiyecekler oda sıcaklığında bırakılırsa, gıda zehirlenmesine yol açan bakteriler büyüebilir ve çoğalarak tehlikeli düzeylere çıkabilir. Pişmiş yiyeceklerden arta kalanlar, çabucak soğutulup buzdolabına konmalıdır. Yiyecekleri derin olmayan kaplara koymak ve küçük miktarlar halinde bölmek, soğutma işlemini hızlandırır.

4 Cross-contamination (karşılıklı bulaşma olması)

Karşılıklı bulaşma, bakterilerin (genellikle çiğ olan) yiyeceklerden diğer yiyeceklere geçmesiyle oluşur. Bakteriler ya bir yiyecek diğerine dokunduğunda (veya akıntı olduğunda) doğrudan ya da örneğin ellerden, gereçlerden, üstünde çalışılan yüzeylerden veya bıçaklardan ve diğer aletlerden dolaylı olarak geçebilir. Karşılıklı bulaşma, gıda zehirlenmesinin en önde gelen nedenlerinden biridir.

Karşılıklı bulaşma olmasını önlemek için:

- çiğ yiyeceklere dokunduktan sonra ellerinizi daima iyice yıkayın
- çiğ ve yenmeye hazır yiyecekleri birbirinden ayrı tutun
- çiğ etleri, kapatılabilen kapların içinde buzdolabının alt kısmına koyun ve bu şekilde bunlardan diğer yiyeceklerin üzerine akıntı olmamasına dikkat edin
- çiğ yiyecekler ve yenmeye hazır yiyecekler için ayrı doğrama tahtaları/üzerinde çalışılan yüzeyler kullanın
- bıçakları ve diğer aletleri çiğ yiyecekler için kullandıktan sonra iyice temizleyin.

Gıda zehirlenmesi olaylarını bildirmek niçin önemlidir?

Hastalığınıza bir restorandan ya da başka bir gıda işletmesinden aldığınız yiyeceklerin neden olduğunu düşünüyorsanız, yerel çevre sağlığı bölümünün bundan haberdar olması gerekir. Bu şekilde söz konusu işletmeyi denetleyebilirler. Çevre sağlığı görevlileri herhangi bir gıda işletmesinde sorun bulurlar ve işletmenin bunu gidermesini sağlayabilirlerse bu, başka kimselerin gıda zehirlenmesine uğramalarının önlenmesine yardımcı olabilir.