**Możesz uniknąć zatruć pokarmowych!**

**Oto podstawowe zasady sprzyjające zdrowiu:**

1. Starannie myj ręce, zwłaszcza po skorzystaniu z toalety, przed przygotowywaniem i spożywaniem posiłków, po dotykaniu pieniędzy.
2. Przechowuj żywność łatwo psującą się w niskiej temperaturze   
   (szczególnie potrawy przygotowane z majonezem, ciasta z kremem, lody oraz inne rozdrobnione produkty).
3. Nie zamrażaj powtórnie raz rozmrożonej żywności.
4. Dokładnie myj owoce i warzywa.
5. Dbaj o czystość pomieszczeń i sprzętu kuchennego.
6. Myj i wyparzaj jaja przed ich użyciem do produkcji potraw (najlepiej unikaj potraw z dodatkiem surowych jaj).
7. Kupuj żywność z wiadomego i pewnego źródła, sprzedawaną w sposób higieniczny i w odpowiednich warunkach.
8. Przechowuj osobno surowce i produkty gotowe do spożycia (np. mięso   
   i wędliny).

**UWAGA !**

Najczęstszą przyczyną zatruć pokarmowych są potrawy przygotowywane na bazie jaj, takie jak: sernik na zimno, kremy, befsztyk tatarski oraz różnego rodzaju sałatki, wyroby w galarecie, pasty mięsne i rybne.

**Jaja przed użyciem należy umyć i wyparzać przez   
10 sekund, a następnie umyć ręce   
chronić produkty przed *wtórnym zakażeniem.***

# indeksf

# oprac. PSSE w Toruniu