

Tiga cara mencegah keracunan makanan

Keracunan makanan terjadi ketika bakteri atau virus penyebab keracunan makanan menempel pada makanan dan masuk ke dalam tubuh. Untuk mencegah keracunan makanan, merupakan 3 hal penting yang harus dilakukan.

- 1 Mencegah terjadinya "kontaminasi" bakteri, virus , dll pada makanan,
- 2 Mencegah "pertumbuhan" bakteri yang menempel pada makanan,
- 3 "Membunuh" bakteri dan virus yang menempel pada makanan dan peralatan memasak

Mencegah kontaminasi

Ada banyak jenis bakteri yang menempel di tangan anda. Oleh karena itu, pastikan untuk mencuci tangan anda untuk menghindari kontaminasi bakteri dan virus penyebab keracunan makanan.
(Lihat halaman belakang untuk petunjuk mencuci tangan.)

Anda harus mencuci tangan anda pada saat,

- Sebelum mulai memasak
- Sebelum dan sesudah menangani daging mentah, ikan, telur, dll
- Setelah pergi ke toilet atau membuang ingus ditengah - tengah masak
- Setelah mengganti popok atau menyentuh binatang
- Sebelum duduk untuk makan
- Pastikan untuk membersihkan dan mensterilkan alat masak jika terkena bahan mentah (daging - dagingan, ikan, dll.) seperti talenan dan lainnya setelah digunakan untuk mencegah kontaminasi bakteri ke sayuran mentah atau bahan lain yang biasa disajikan mentah.
- Saat menyimpan makanan, letakkan dalam wadah kedap udara atau bungkus dengan plastik wrap untuk mencegah kontaminasi bakteri dari makanan lain.
- Saat memanggang daging, dll, gunakan sumpit yang berbeda untuk mengambil daging mentah dan daging panggang.



Mencegah pertumbuhan bakteri

Sebagian besar bakteri tumbuh aktif di lingkungan yang panas dan lembab, tetapi pertumbuhannya melambat di bawah 10°C dan berhenti tumbuh di bawah -15°C. Untuk mencegah pertumbuhan bakteri pada makanan, penting untuk menyimpannya pada suhu rendah.

- Masukkan makanan segar seperti daging dan ikan serta lauk pauk ke dalam lemari es sesegera mungkin setelah pembelian.
- Harap diperhatikan, bakteri masih akan berkembang biak walaupun lambat saat berada di dalam lemari es. Maka dari itu, jangan terlalu bergantung pada lemari es dan makanlah makanan sesegera mungkin.



Membunuh bakteri

Kebanyakan bakteri dan virus mati dengan pemanasan. Daging dan ikan, serta sayuran, aman dikonsumsi jika dipanaskan.

- Pastikan untuk memanaskan makanan hingga ke bagian tengahnya. Sebagai pedoman, bagian tengah makanan dianjurkan dipanaskan sampai suhu 75°C selama minimal 1 menit. (Untuk norovirus, panaskan sampai suhu 85°C hingga 90°C selama lebih dari 90 detik.)
- Bakteri dan virus juga dapat menempel pada peralatan masak seperti kain lap piring, talenan, dan pisau. Apalagi setelah mengolah daging, ikan, telur, dll., peralatan masak harus dicuci bersih dengan deterjen dan disterilkan menggunakan air mendidih atau disinfektan.

Masaklah makanan sampai matang



©2014 大阪府もずやん

Petunjuk mencuci tangan



Basahi tangan dengan air, gunakan sabun, dan gosok kedua telapak tangan.



Gosok kedua jari tangan secara bersamaan.



Gosok punggung tangan Anda dengan telapak tangan lainnya. (kedua tangan)



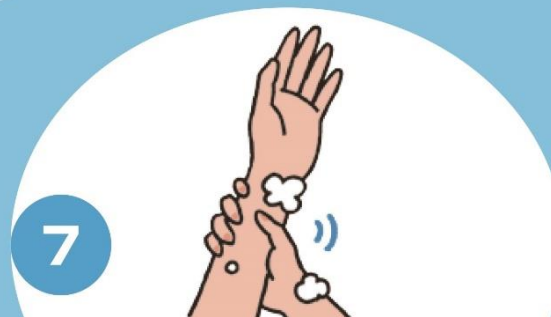
Gosok juga ujung jari Anda. (kedua tangan)



Bersihkan bagian bawah kuku Anda. (kedua tangan) (Lebih efektif jika menggunakan sikat kuku)



Gosok ibu jari Anda dengan telapak tangan Anda yang lain. (kedua tangan)



Terakhir, cucilah pergelangan tangan Anda. (kedua tangan)



Bilas sampai bersih dengan air. (Ulangi ① hingga ⑧ dua kali)

*Simpan sikat kuku Anda dengan higienis



Keringkan sisa air secara menyeluruh dengan kertas tisu.



Oleskan alkohol desinfektan dan gosokkan ke tangan Anda.

Anda harus mencuci tangan anda pada saat,

- Sebelum mulai memasak
- Sebelum dan sesudah menangani daging mentah, ikan, telur, dll
- Setelah pergi ke toilet atau membuang ingus ditengah - tengah masak
- Setelah mengganti popok atau menyentuh binatang
- Sebelum duduk untuk makan



Departemen Kesehatan dan Medis Prefektur Osaka, Kantor Kebersihan Hidup, Divisi Promosi Keamanan Pangan (Untuk pertanyaan, silakan menghubungi Puskesmas terdekat)



©2014 大阪府もずやん