

3 princípios básicos para prevenir intoxicações alimentares

A intoxicação alimentar é causada pela ingestão de bactérias e vírus através dos alimentos que você ingere.

Para prevenir intoxicação alimentar

- 1 "Não contamine" os alimentos com bactérias e vírus
esses são os 3 princípios básicos muito importantes
- 2 Não deixe as bactérias que estão nos alimentos se multiplicarem
- 3 "Elimine" as bactérias e vírus que estão nos alimentos e nos utensílios de cozinha

Não contamine

Existem muitas bactérias nas mãos.

Certifique-se de lavar as mãos para evitar contaminar os alimentos com bactérias e vírus que causam intoxicação alimentar.

(Consulte o verso para saber como lavar as mãos corretamente.)

Momentos para lavar as mãos

- Antes de cozinhar
- Antes e depois de tratar carne, peixe e ovos crus
- Após ir ao banheiro ou limpar o nariz durante o preparo dos alimentos
- Após trocar fraldas ou tocar em animais
- Antes de comer



- Lave bem os utensílios, como a tábua de cortar, e desinfete-os após cada utilização, para que os vírus não se espalhem para os vegetais consumidos sem cozinhar.
- Para conservar os alimentos, guarde-os em recipiente fechado ou envolva com filme plástico, para não contaminar bactérias de outros alimentos.
- Para grelhados como o yakiniku, utilize utensílios diferentes para pegar carne crua e para carne assada.

Não deixe as bactérias se multiplicarem

A maioria das bactérias se multiplicam ativamente em ambientes quentes e úmidos. No entanto, sua atividade desacelera em temperatura abaixo de 10°C e para totalmente em temperatura abaixo de -15°C.

É importante armazenar os alimentos em baixas temperaturas para evitar a propagação de bactérias nos alimentos.

- Após a compra guarde, o mais rápido possível, na geladeira os alimentos frescos como: carne e peixe, e os pratos prontos.
- As bactérias se multiplicam lentamente, mesmo na geladeira. Portanto é melhor consumir logo.



Elimine as bactérias

A maioria das bactérias e vírus morrem por aquecimento. Portanto, carnes e peixes, até mesmo vegetais, podem ser consumidos com segurança se forem cozidos.

- Certifique-se de cozinhar bem os alimentos, até o fim. Aqueça o centro, dos alimentos, a 75°C por pelo menos 1 minute. (Para matar o norovírus, aqueça de 85°C a 90°C, por 90 segundos ou mais)
- Utensílios de cozinha como: panos de prato, tábuas de corte e facas também podem ser contaminados por bactérias e vírus. Lave bem os utensílios de cozinha com detergente e esterilize com água quente e desinfetante, principalmente após manusear carnes, peixes ou ovos.



©2014 大阪府もずやん

Etapas para lavar as mãos



1

Molhe as mãos com água, aplique sabão e esfregue as palmas.



2

Esfregue entre os dedos de ambas as mãos.



3

Esfregue as costas da mão com a palma da outra mão. (ambas as mãos)



4

Esfregue também as pontas dos dedos. (ambas as mãos)



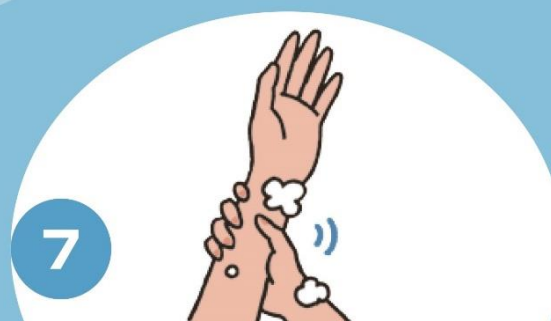
5

Lave a sujeira embaixo das unhas. (ambas as mãos)
(Usar uma escova de unhas é eficaz)



6

Esfregue o polegar com a palma da outra mão.



7

Por último, lave os pulsos. (ambas as mãos)



8

Enxágue bem com água. (Repita as etapas ① a ⑧ duas vezes.)

* Mantenha a escova de unhas higienizada



9

Seque bem com papel toalha.



10

Despeje o álcool desinfetante nas mãos e nos dedos e esfregue bem.

Momentos para lavar as mãos

- Antes de cozinhar
- Antes e depois de tratar carne, peixe e ovos crus
- Após ir ao banheiro ou limpar o nariz durante o preparo dos alimentos
- Após trocar fraldas ou tocar em animais
- Antes de comer



Divisão de Promoção da Segurança Alimentar, Sala de Saneamento, Departamento de Saúde Médica, Estado de Osaka
(Para dúvidas, entre em contato com o Centro de Saúde Pública mais próximo.)



©2014 大阪府もずやん