

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
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

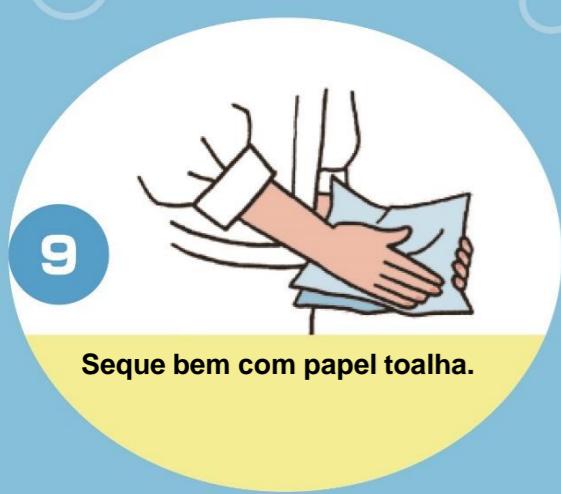
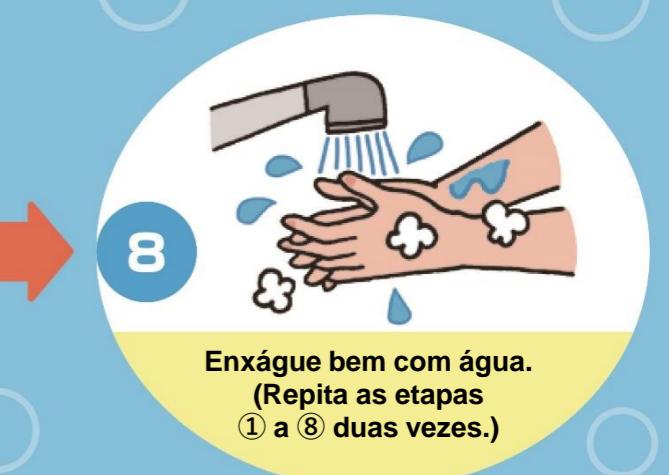
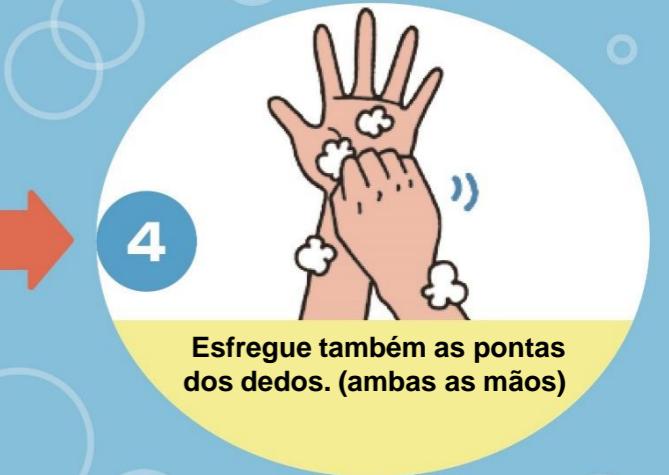
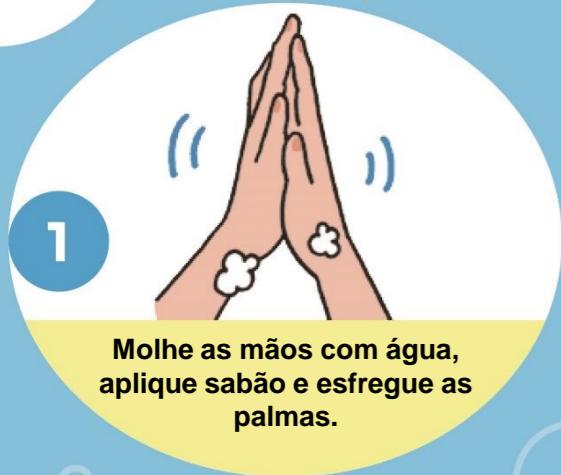
A maioria das bactérias e vírus morrem por aquecimento. Portanto, carnes e peixes, até mesmo vegetais, podem ser consumidos com segurança se forem cozidos.



©2014 大阪府もすやん

- 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, tábua 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.

Etapas para lavar as mãos



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