

MITEN ESTÄN RUOKAMYRKYTYKSET ELI WHO:N 10 KULTAISTA SÄÄNTÖÄ

1. Valitse turvallisesti tuotettuja elintarvikkeita.
 - Muista, että helposti pilaantuvia ruokia ei säilytetä lämpimässä pitkiä aikoja esim. kauppareissulla.
 - Käytä kesällä kuljetuksissa kylmälaukkuja.
2. Kuumenna ruoka riittävästi.
 - Esim. lihan tulee olla kauttaaltaan vähintään +70 °C.
3. Nauti kuumennettu ruoka viivytyksettä.
4. Säilytä ruuat riittävän kuumassa tai kylmässä.
 - Bakteerien lisääntyminen on vähäistä silloin, kun ruoka on kylmempää kuin +6 °C tai kuumempaa kuin +60 °C.
 - Jäähdytä kuuma ruoka nopeasti; jäähtymisen tulee tapahtua viimeistään 4 tunnissa.
 - Siirrä ruoka paistoastiasta kylmään astiaan, ruuan paksuus saa olla enintään 10 cm; älä peitä ruokaa kannella, ennen kuin ruoka on jäähtynyt.
5. Ole huolellinen lämmittäessäsi uudelleen jo aiemmin kuumennettuja ruokia.
 - Kuumenna vain se ruokamäärä, minkä kerralla syöt, ettei samaa ruokaa moneen kertaan lämmitetä ja jäähdytetä.
6. Pidä raa'at ja kuumennetut elintarvikkeet erillään.
 - Esim. ehec saattaa tarttua, mikäli laitat kypsät pihvit lautaselle, missä oli aikaisemmin paistamattomat lihat.
7. Pese kädet usein.
8. Pidä keittiöpinnat puhtaina.
9. Suojaa elintarvikkeet hyönteisiltä, jyrksijöiltä ja muilta eläimiltä.
10. Käytä puhdasta vettä.