

Διατηρούμε τα τρόφιμα  
σε ασφαλείς θερμοκρασίες

- 01 Φροντίζουμε ώστε να μεσολαβεί όσο το δυνατόν λιγότερος χρόνος μεταξύ του μαγειρέματος και της κατανάλωσης του φαγητού.
- 02 Δεν αφήνουμε μαγειρεμένο φαγητό σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερο από 2 ώρες.
- 03 Τοποθετούμε έγκαιρα στο ψυγείο κάθε μαγειρεμένο ή ευαλλοίωτο σε υψηλές θερμοκρασίες φαγητό ή τρόφιμο
- 04 Δεν ξεπαγώνουμε κατεψυγμένα τρόφιμα σε θερμοκρασία δωματίου. Τα τρόφιμα που αποψύχονται συνιστάται να μαγειρεύονται εντός μίας ώρας.



**Διατηρούμε χωριστά  
τα μαγειρεμένα τρόφιμα**

Διατηρούμε σε χωριστά δοχεία τα ωμά τρόφιμα (π.χ. κρέας, κοτόπουλο, θαλασσινά) από τα μαγειρεμένα.

Χρησιμοποιούμε άλλα εργαλεία (πχ. μαχαίρια, ξύλα κοπής και σκεύη) για τα ωμά και άλλα για τα μαγειρεμένα τρόφιμα.



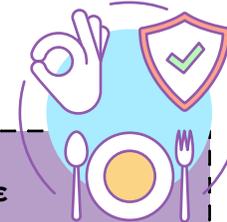
**Μαγειρεύουμε  
καλά τα τρόφιμα**

Μαγειρεύουμε καλά το φαγητό, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για κρέας, πουλερικά, αυγά και θαλασσινά. Ειδικά το κρέας και τα πουλερικά, τα μαγειρεύουμε έτσι ώστε ο ζυμός τους να είναι διαυγής και όχι ροζ.

Αναθερμαίνουμε τα μαγειρεμένα φαγητά πριν τα σερβίρουμε, ώστε η θερμοκρασία του τροφίμου να φτάσει  $>70^{\circ}\text{C}$ .

Καταναλώνουμε  
ασφαλές νερό

- 01 Καταναλώνουμε νερό από ασφαλείς πηγές. Αποφεύγουμε κατανάλωση νερού από πηγάδια, ποτάμια ή άλλες πηγές που δεν έχουν υποστεί κατάλληλη επεξεργασία εξουγίανσης.
- 02 Στην περίπτωση που ενημερωθούμε ότι δεν πρέπει να καταναλώσουμε το νερό στην περιοχή μας, χρησιμοποιούμε εμφιαλωμένο νερό. Εναλλακτικά, βράζουμε το νερό πριν την κατανάλωσή του (1-2 λεπτά)
- 03 Δεν αφήνουμε τα μπουκάλια με το εμφιαλωμένο νερό εκτεθειμένα στον ήλιο
- 04 Αποθηκεύουμε το εμφιαλωμένο νερό στο ψυγείο ή σε σκιερά και δροσερά μέρη

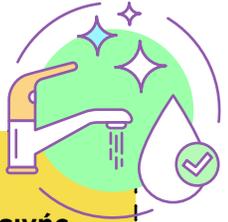


**Μεταφέρουμε  
τα τρόφιμα  
με ασφάλεια**

Τα τρόφιμα, κατά τη μεταφορά τους, δε θα πρέπει να εκτίθενται απευθείας στον ήλιο.

Προσέχουμε ώστε να διατηρούνται οι σωστές θερμοκρασίες κατά τη μεταφορά τροφίμων.

Προστατεύουμε τα τρόφιμα και την περιοχή της κουζίνας από έντομα, κατοικίδια και άλλα ζώα.



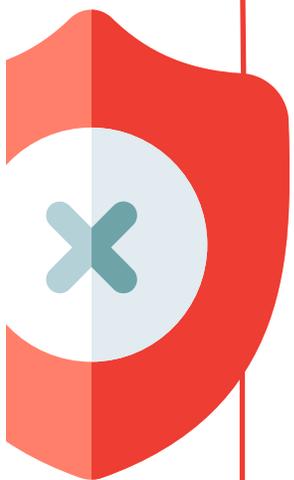
**Τηρούμε  
τους κανόνες υγιεινής**

Πλένουμε τα χέρια μας πριν το χειρισμό των τροφίμων και μετά την τουαλέτα

Πλένουμε και απολυμαίνουμε επιμελώς όλες τις επιφάνειες και τον εξοπλισμό που χρησιμοποιούμε στην προετοιμασία του φαγητού



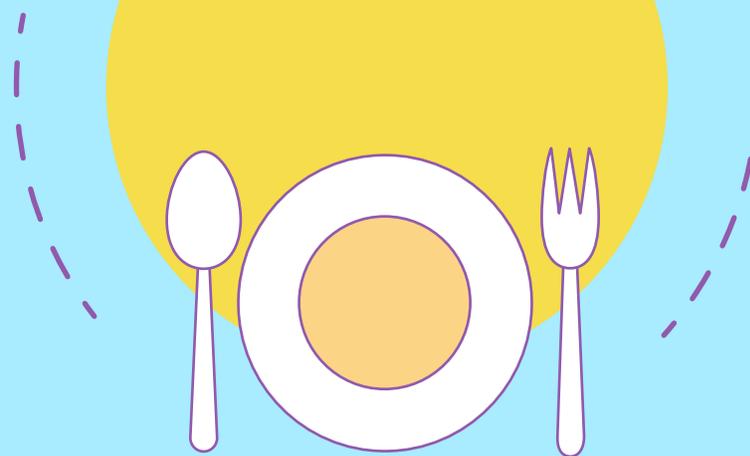
- ✓ Πλένουμε τα χέρια μας πριν το χειρισμό των τροφίμων
- ✓ Καθαρίζουμε σκεύη και επιφάνειες κοπής με ζεστό σαπούνι και νερό μετά από κάθε χρήση
- ✓ Πλένουμε τα φρούτα και τα λαχανικά με τρεχούμενο νερό
- ✓ Τοποθετούμε το φαγητό στο ψυγείο εντός 2 ωρών από το μαγείρεμα
- ✓ Διατηρούμε ξεχωριστά τα ωμά από τα μαγειρεμένα τρόφιμα στο ψυγείο
- ✓ Ξεπαγώνουμε κατεψυγμένα τρόφιμα τοποθετώντας τα στο ψυγείο, στο φούρνο μικροκυμάτων ή σε κρύο τρεχούμενο νερό
- ✓ Η συνιστώμενη θερμοκρασία του ψυγείου είναι  $<4^{\circ}\text{C}$  και της κατάψυξης  $<0^{\circ}\text{C}$ .



- ✗ Δεν πλένουμε το κρέας, τα πουλερικά, τα θαλασσινά ή τα αυγά πριν το μαγείρεμα
- ✗ Δεν επαναχρησιμοποιούμε σκεύη και επιφάνειες κοπής που ήρθαν σε επαφή με ωμό κρέας, πουλερικά, θαλασσινά, αυγά πριν καθαριστούν με ζεστό σαπούνι και νερό
- ✗ Δεν πλένουμε τα τρόφιμα με σαπούνι ή απορρυπαντικό
- ✗ Δεν αφήνουμε το μαγειρεμένο φαγητό να κρυώσει περισσότερο από 2 ώρες, πριν το τοποθετήσουμε στο ψυγείο
- ✗ Δεν τοποθετούμε τα ωμά τρόφιμα (κρέας, πουλερικά, θαλασσινά) στα πάνω ράφια του ψυγείου
- ✗ Δεν ξεπαγώνουμε τρόφιμα σε θερμοκρασία δωματίου ή μέσα σε ζεστό νερό
- ✗ Δεν γεμίζουμε υπερβολικά το ψυγείο ή την κατάψυξη



## Γαστρεντερίτιδα από κατανάλωση μολυσμένου τροφίμου: πώς να την αποφύγεις



Τμήμα Τροφιμογενών και Υδατογενών Νοσημάτων  
Διεύθυνση Επιδημιολογικής Επιτήρησης και Παρέμβασης  
για Λοιμώδη Νοσήματα  
Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας  
Τηλέφωνα: 210-88.99.007, -009, -064, -065, -061,  
& 210-52.12.054 (μετά τις 17:00 και τα Σαββατοκύριακα)  
<https://eody.gov.gr>



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Υγείας



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ