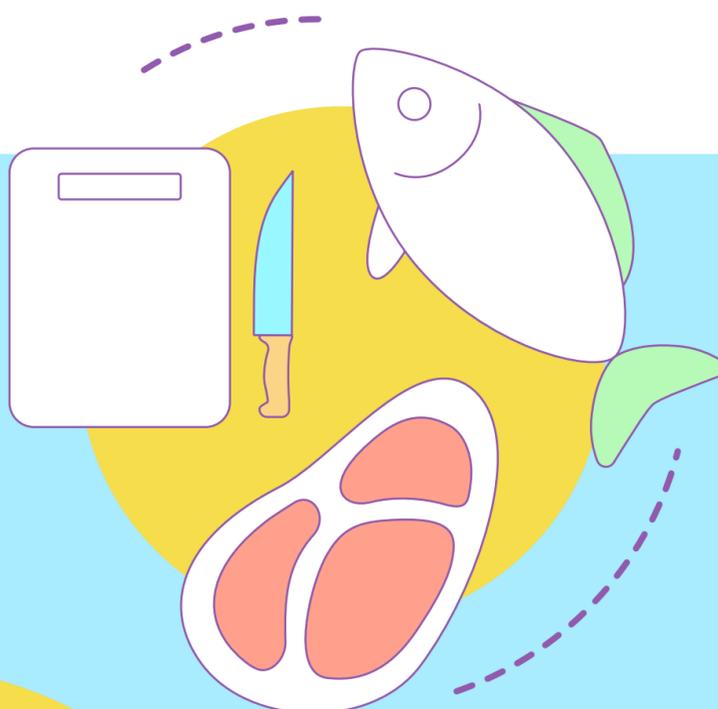




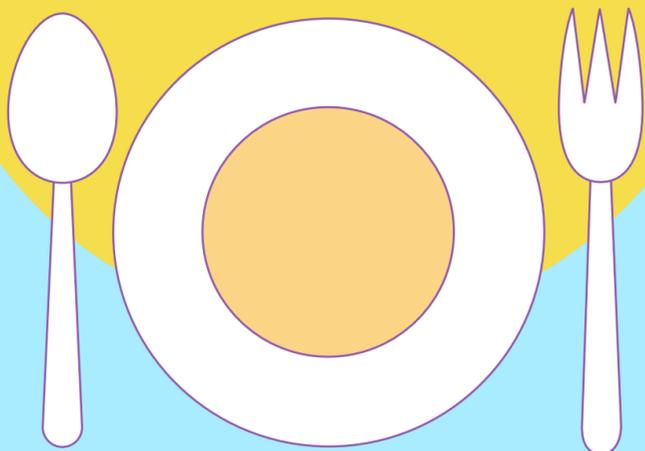
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



Γαστρεντερίτιδα από κατανάλωση μολυσμένου τροφίμου: πώς να την αποφύγεις



(01) Πλύνε τα χέρια σου πριν και μετά το μαγείρεμα ή το φαγητό

(02) Διατήρησε χωριστά τα μαγειρεμένα από τα ωμά τρόφιμα

(03) Διατήρησε τα τρόφιμα στη συντήρηση του ψυγείου σε θερμοκρασίες $<4^{\circ}\text{C}$ & στην κατάψυξη $<0^{\circ}\text{C}$

(04) Χρησιμοποίησε ξεχωριστά σκεύη, εργαλεία και επιφάνειες κοπής για ωμά και μαγειρεμένα τρόφιμα

(05) Αποθήκευσε τα τρόφιμα σε σκιερό μέρος

(06) Μαγείρεψε το κρέας έτσι ώστε η ελάχιστη εσωτερική θερμοκρασία
- πουλερικών και κιμά να είναι 74°C
- λοιπών ειδών κρέατος & θαλασσινών να είναι 63°C

(07) Προστάτευσε τα τρόφιμα και την περιοχή της κουζίνας από έντομα, κατοικίδια και άλλα ζώα

(08) Απόφυγε την κατανάλωση νερού από πηγάδια, ποτάμια ή πηγές

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>