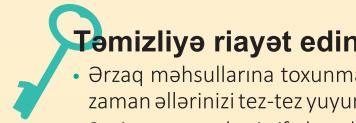


Təhlükəsiz qidalanmanın 5 açarı



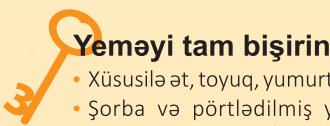
Təmizliyə riayət edin

- Ərzaq məhsullarına toxunmadan əvvəl və yemək hazırlayan zaman əllərinizi tez-tez yuyun
- Sanitar qovşaqdan istifadə etdikdən sonra əllərinizi sabunla yuyun
- Qida hazırlanmaq üçün istifadə edilən mətbəx ləvazimatlarını və avadanlıqları hər dəfə təmiz yuyun və dezinfeksiya edin
- Mətbəx zonasını və ərzağı həşərat, gəmirici və digər heyvanlardan qoruyun



Hazırlanmış qidanı çiy ərzaq məhsullarından ayrı saxlayın

- Çiy ət, quş əti və dəniz məhsullarını digər ərzaq məhsullarından ayırin
- Çiy ərzaq üçün ayrıca mətbəx əşyalarından (ətçəkən maşın, ət kəsmək üçün lövhə, bıçaq, qab-qacaq və s.) istifadə edin
- Çiy ərzağı və bışmiş (hazır) yeməkləri soyuducunun ayrı-ayrı rəflərində ağızı qapaqlı qablarda saxlayın



Yeməyi tam bişirin

- Xüsusilə ət, toyuq, yumurta və dəniz məhsullarını tam bişirin
- Şorba və pörtləndilmiş yeməkləri bişirən zaman 70°C-yə çatmasına əmin olmaq üçün qaynadın. Hazırlanan ət və toyuğun şirəsi qanlı deyil, təmiz olmalıdır. Ən yaxşısı termometrdən istifadə etməkdir
- Hazır qidanı təkrar qızdıranda tamamilə qızmasına diqqət yetirin



Ərzaq məhsullarını təhlükəsizliyi təmin edən temperaturda saxlayın

- Yeməyi otaq temperaturunda 2 saatdan artıq saxlamayın
- Bütün hazırlanmış və tez xarab olan ərzaq məhsullarını soyuducuda saxlayın (5°C-dən aşağı temperaturda)
- Süfrəyə gətirməmişdən əvvəl qidanı isti (60°C-dən çox) saxlayın
- Qidanı hətta soyuducuda belə, çox uzun müddət saxlamayın
- Donmuş ərzağın donunu otaq temperaturunda açmayın



Təhlükəsiz su və təhlükəsiz çiy ərzaq məhsullarından istifadə edin

- Təmiz sudan istifadə edin və ya təhlükəsiz etmək üçün onu zərərsizləşdirin
- Yalnız təzə və faydalı ərzaq məhsullarından istifadə edin
- Təhlükəsizliyini təmin etmək üçün pasterizə olunmuş süd kimi emal edilmiş ərzaq seçin
- Çiy istifadə olunacaq meyvə və tərəvəzləri yaxşıca yuyun
- Yararlılıq müddəti bitmiş ərzaq məhsullarından istifadə etməyin



Qida mənşəli xəstəliklərin profilaktikası: təhlükəsiz qidalanmanın beş açarı



Beynəlxalq, milli və yerli səviyyədə qida təhlükəsizliyi barədə məlumatə tələbat artır. ÜST-nin regional və milli ofisləri, eləcə də tərəfdəş təşkilatları şəbəkəsi vasitəsilə əməkdaşlıq edərək "5 açar" vəsaitini uğurla bütün dünyada yaymaq mümkündür. ÜST hökumətləri, sənaye və istehlakçı təşkilatları qidalanma gigiyenəsinə aid bu mühüm vəsaiti yaymağa çağırır.



Buklet Səhiyyə Nazirliyinin
İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi
tərəfindən azərbaycan dilinə
tercümə olunmuş və çap edilmişdir.



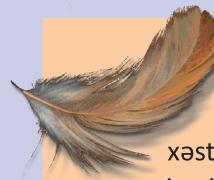
**Hər gün minlərlə insan
qarşısı alına bilinən qida
mənşəli xəstəliklərdən
dünyasını dəyişir.**

Qida mənşəli xəstəliklər

- Həm inkişaf etməkdə olan, həm də inkişaf etmiş ölkələrin problemidir
- Səhiyyə sistemlərinin üzərində ağır yük olur
- Körpələrə, erkən yaşda uşaqlara, yaşılı və xəstə insanlara ciddi təsir edir
- Diareya və qida pozuntularının qüsurlu dövranını yaradır
- Milli iqtisadiyyata, beynəlxalq ticarətə və beynəlxalq inkişafa ziyan vurur

Qida məhsulları hazırlanma prosesinin istənilən mərhələsində təhlükəli mikroorqanizmlərlə çirkənə bilər.

Bir çox qida mənşəli xəstəliklərin qarşısını sadə gigiyena qaydalarına riayət etməklə almaq olar.



Bu 5 açar Sizə həm çirkənmiş
qida məhsullarından yaranan
xəstəliklərdən, həm də yoluxmuş heyvanlar
vasitəsilə ötürülən xəstəliklərdən (məsələn,
quş qripi) qorunmağa kömək edəcək.

Bilik sağlamlığın açarıdır

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) qlobal sağlamlıq mesajlarının yerli şəraitə uyğunlaşdırılması sahəsində fəal iş aparır. Təlimləndirici layihələr icmalar səviyyəsində həyata keçirilir və 100-dən çox ölkə “Təhlükəsiz qidalanmanın 5 açarı” vəsaitindən istifadə edərək müxtəlif yerlərdə (yeməkxanalarda, restoranlarda, məktəblərdə, evlərdə) yemək hazırlayan şəxsləri və istehlakçıları təlimləndirdiyi barədə məlumat verib.

“Təhlükəsiz qidalanmanın 5 açarı” plakatı 87 dil, o cümlədən Azərbaycan dilinə tərcümə olunub.



**Qida məhsullarından düzgün
istifadə qida mənşəli xəstəlik-
lərin profilaktikasının əsas
elementidir.**

ÜST-nin səyləri

ÜST sağlamlığı təşviq edən beş əsas addımdan ibarət qlobal qidalanma gigiyenəsinə aid vəsait hazırlanıb. Vəsait ərzəq məhsullarının təhlükəsiz işlənməsi və hazırlanmasını izah edir.