

# پنج نکته کلیدی جهت سالم نگه داشتن غذاها و پیشگیری از عفونت های گوارشی در فصل تابستان

## ۱. رعایت نکات بهداشتی

- دست های خود را قبل و در حین آماده کردن مواد غذایی کاملاً با آب و صابون بشویید.
- بعد از رفتن به دستشویی دست های خود را با آب و صابون مایع بشویید.
- تمام سطوح و وسائلی که برای آماده کردن غذا به کار می رود کاملاً شسته شوند.
- محیط آشپزخانه باید کاملاً عاری از حشرات و سایر حیوانات باشد.

## ۲. مواد غذایی خام و پخته شده را کاملاً جدا از هم نگهداری کنید

- انواع گوشت های (گوسفند-گاو-مرغ-ماهی) خام از گوشت های پخته شده کاملاً جدا باشند.
- وسائلی که برای آماده کردن گوشت های خام به کار می رود مانند چاقو، تخته آماده سازی گوشت و سایر وسایل کاملاً مجزا از وسایل مورد استفاده برای بریدن گوشت های پخته باشد.
- مواد غذایی پخته شده و خام باید در ظرف های جداگانه نگهداری شوند.

## ۳. آماده کردن مواد گوشتی

- انواع مواد گوشتی و تخم مرغ و غذاهای دریایی باید کاملاً پخته شوند.
- درجه حرارت پختن مواد غذایی باید بین ۷۰ درجه سانتی گراد برای مواد گوشتی برسد. (بهتر است از ترمومتر استفاده شود)
- جهت گرم کردن مجدد مواد غذایی آن را به طور کاملاً گرم شده مصرف کنید.

## ۴. درجه حرارت مناسب نگهداری مواد غذایی

- غذای پخته شده نباید بیش از دو ساعت در محیط بیرون از یخچال نگهداری شود.
- غذاهای پخته شده فوراً در یخچال ترجیحاً در درجه حرارت زیر ۵ درجه سانتی گراد نگهداری شود.
- مواد غذایی پخته ی مانده را مصرف نکنید.

## ۵. مصرف آب آشامیدنی و مواد خام

- از آب آشامیدنی سالم (ترجیحاً آب های معدنی معتبر) استفاده کنید و یا آب را بجوشانید.
- مواد لبنی پاستوریزه استفاده کنید.
- میوه و سبزیجات را خیلی خوب بشوئید خصوصاً اگر آن ها را خام مصرف کنید.
- مواد غذایی تاریخ مصرف گذشته استفاده نکنید.



World Health  
Organization

معاونت دانشجویی  
مرکز بهداشت و مشاوره



# پنج نکته کلیدی جهت سالم نگه داشتن غذاها و پیشگیری از عفونت های گوارشی در فصل تابستان



## ۱. رعایت نکات بهداشتی

- دست های خود را قبل و در حین آماده کردن مواد غذایی کاملاً با آب و صابون بشوید.
- بعد از رفتن به دستشویی دست های خود را با آب و صابون مایع بشوید.
- تمام سطوح و وسائلی که برای آماده کردن غذا به کار می رود کاملاً شسته شوند.
- محیط آشپزخانه باید کاملاً عاری از حشرات و سایر حیوانات باشد.

## ۲. مواد غذایی خام و پخته شده را کاملاً جدا از هم نگهداری کنید

- انواع گوشت های (گوسفند- گاو- مرغ- ماهی) خام از گوشت های پخته شده کاملاً جدا باشند.
- وسائلی که برای آماده کردن گوشت های خام به کار می رود مانند چاقو، تخته آماده سازی گوشت و سایر وسایل کاملاً مجزا از وسایل مورد استفاده برای بریدن گوشت های پخته باشد.
- مواد غذایی پخته شده و خام باید در ظرف های جداگانه نگهداری شوند.

## ۳. آماده کردن مواد گوشتی

- انواع مواد گوشتی و تخم مرغ و غذاهای دریایی باید کاملاً پخته شوند.
- درجه حرارت پختن مواد غذایی باید بین ۷۰ درجه سانتی گراد برای مواد گوشتی برسد. (بهتر است از ترمومتر استفاده شود)
- جهت گرم کردن مجدد مواد غذایی آن را به طور کاملاً گرم شده مصرف کنید.

## ۴. درجه حرارت مناسب نگهداری مواد غذایی

- غذای پخته شده نباید بیش از دو ساعت در محیط بیرون از یخچال نگهداری شود.
- غذاهای پخته شده فوراً در یخچال ترجیحاً در درجه حرارت زیر ۵ درجه سانتی گراد نگهداری شود.
- مواد غذایی پخته ای مانده را مصرف نکنید.

## ۵. مصرف آب آشامیدنی و مواد خام

- از آب آشامیدنی سالم (ترجیحاً آب های معدنی معتبر) استفاده کنید و یا آب را بجوشانید.
- مواد لبنی پاستوریزه استفاده کنید.
- میوه و سبزیجات را خیلی خوب بشوئید خصوصاً اگر آن ها را خام مصرف کنید.
- مواد غذایی تاریخ مصرف گذشته استفاده نکنید.



World Health  
Organization

معاونت دانشجویی  
مرکز بهداشت و مشاوره  
دانشگاه تربیت مدرس