



Comunicat de presă

Informații și recomandări pentru prevenirea toxiinfecțiilor alimentare

Intoxicația alimentară (TIA) este o afecțiune datorată consumului de alimente sau băuturi contaminate cu microorganisme patogene precum bacteriile, virusurile sau paraziții.

Semnele de boală pot să apară la un interval de 2-3 ore până la 2-3 zile, în funcție de microb. Acestea sunt: febră, stare generală alterată, scaune diareice, dureri abdominale, cefalee (dureri de cap), vărsături.

Alimentele care pot determina producerea TIA nu prezintă, în majoritatea situațiilor, semne de alterare, nu au modificări ale consistenței, culorii, gustului și mirosului.

Pentru a preveni apariția toxiinfecțiilor alimentare este necesară respectarea următoarelor reguli de bază:

- **Păstrați curățenia**

- Spălați-vă bine mâinile înainte de prepararea alimentelor și foarte des în timpul preparării lor
- Spălați-vă mâinile înainte de servirea mesei
- Spălați-vă mâinile după utilizarea toaletei
- Spălați și dezinfecțați suprafețele și ustensilele din bucătărie
- Protejați bucătăria împotriva insectelor, rozătoarelor și preveniți accesul oricăror altor animale (de apartament, de curte)
- Spălați bine, sub jetul de apă, fructele și legumele, înainte de a le consuma;
- Serviți masa în spații curate

- **Separați materiile prime pentru prepararea alimentelor de mâncărurile deja preparate**

- Carnea crudă de vită, porc, pasăre și pește precum și ouăle trebuie separate de celelalte alimente: mâncăruri preparate, alte tipuri de alimente care se consumă fără preparare termică prealabilă – mezeluri, brânzeturi, legume, fructe etc.

- Pentru păstrarea alimentelor folosiți vase care să nu permită contactul între alimentele nepreparate (carne crudă, ouă) și cele preparate sau care se consumă fără preparare termică
- **Prelucrarea termică a alimentelor trebuie să fie riguroasă**
 - Asigurați o prelucrare termică riguroasă în special a cărnii de vită, porc, pasăre, pește și a ouălor. Ouăle de rață se consumă numai după o fierbere de minimum 20 de minute de la începerea fierberii apei
 - Temperatura pe care trebuie să o atingă întreaga cantitate de aliment în timpul prelucrării termice (gătirii) trebuie să fie mai mare de 70 °C ; evitați prepararea cărnii „în sânge”
 - Reîncălzirea alimentelor trebuie să se facă riguros, atingându-se temperatura de 70 °C
- **Păstrați alimentele la temperaturi corespunzătoare, sigure**
 - Nu lăsați niciodată alimentele, după preparare, la temperatura camerei pentru mai mult de 2 ore
 - Răciți imediat după preparare toate alimentele găsite, care se pot altera ușor, de preferat la o temperatură de sub 5 °C
 - Nu păstrați o perioadă prea îndelungată de timp alimentele, chiar dacă le țineți în frigider
 - Nu decongelați produsele congelate sub jet de apă caldă și nici la temperatura bucătăriei, ci în interiorul frigiderului, după ce le scoateți din congelator
 - Consumarea alimentelor pregătite pentru sugari trebuie să se facă imediat după prepararea lor, fără a fi reîncălzite sau păstrate la frigider
 - Laptele nepasteurizat trebuie obligatoriu fiert înainte de consum
- **Utilizați doar apă și materii prime sigure pentru prepararea mâncărilor**
 - Folosiți numai apă din sursă verificată (sigură), sau, dacă nu aveți certitudinea bunei calități a apei, fierbeți-o
 - Utilizați, pentru pregătirea mâncărilor, doar alimente proaspete și cu aspect corespunzător
 - Evitați consumul alimentelor al căror aspect, gust și miros sunt modificate;
 - Cumpărați numai produse alimentare păstrate și comercializate în condiții corespunzătoare de igienă (din spații autorizate)
 - Spălați sub jet de apă fructele și legumele

- Fiți atenți la termenul de garanție al produselor achiziționate; nu consumați produse al căror termen de garanție este expirat.

Director executiv
Dr. Daniela Rahotă