

BİZLER NE YAPABİLİRİZ?

 **El Yıkama:** Sabun ve su ile en az 20 saniye boyunca elleri yıkayın. Parmak araları ve tırnak dipleri dahil tüm yüzeyleri ovun.

 **Yüzey Dezenfeksiyonu:** Tezgah, kesme tahtası ve mutfak aletlerini her kullanım sonrası ılık sabunlu suyla yıkayın.

 **Çapraz Kontaminasyonu Önleyin:** Çiğ et için ayrı, sebze için ayrı kesme tahtası kullanın.

 **Doğru Pişirme Sıcaklıkları:**
Tavuk: min. 74°C · Kıyma: min. 70°C · Balık: min. 63°C iç sıcaklığa ulaşmalı.

 **Güvenli Çözündürme:** Donmuş gıdaları buzdolabında, soğuk su içinde veya mikrodalgada çözündürün. Asla tezgahta bırakmayın.

 **2 Saat Kuralı:** Pişmiş yemekler +4°C ile +60°C arasında 2 saatten fazla bekletilmemelidir.

 **Son Kullanma Tarihine Dikkat:** Son kullanma tarihi geçmiş ya da şüpheli kokulu gıdaları kesinlikle tüketmeyin.



SAĞLIKLI YARINLAR İÇİN BİRLİKTEYİZ

Ankara Bahçelievler
Rotary
Kulübü



GIDA GÜVENLİĞİ FARKINDALIĞI

Rotary
Bölge 2430



İYİLİK İÇİN BİRLEŞİN

GIDA ZEHİRLENMESİ NEDİR?

Gıda zehirlenmesi; kirlenmiş yiyecek veya içeceklerin tüketilmesi sonucu ortaya çıkan bir sağlık sorunudur.

Bakteriyel Kontaminasyon: Salmonella, E. coli, Listeria gibi bakteriler yanlış saklanan gıdalarda hızla ürer. En yaygın zehirlenme nedenidir.

Kimyasal Kontaminasyon: Pestisit kalıntıları (tarım ilaçları) ve ambalaj kimyasalları uzun vadeli sağlık sorunlarına yol açabilir.

Doğal Toksinler: Küflenmiş gıdalar, bazı mantar türleri ve yanlış hazırlanan baklagiller ciddi zehirlenmelere neden olabilir.

Zehirlenme Belirtileri:

Bulantı · Kusma · İshal · Karın ağrısı · Ateş

Özellikle Dikkat Edilmesi Gereken Gruplar:

Bebekler · Çocuklar · Hamileler
65 Yaş Üstü Bireyler · Bağışıklığı Zayıf Hastalar

GIDALAR NASIL KİRLENİR?

Gıdalar farklı yollarla zararlı mikroorganizmalarla temas edebilir.

Başlıca nedenler:

- Eller ve mutfak yüzeyleri
- Çiğ ve pişmiş gıdaların temas etmesi
- Yetersiz pişirme
- Uygun sıcaklıkta saklanmayan yiyecekler
- Kirli su ile yıkanan sebze ve meyveler

Unutmayın:

Zararlı bakteriler gözle görülmez, koklanmaz ve tadı fark edilmeyebilir.



YÜKSEK RİSKLİ GIDALAR

Et & Kanatlı Ürünleri

- Çiğ halde ağız kapalı saklayın
- İç ısı minimum 70°C'ye ulaşana dek pişirin
- Pişmiş eti çiğ etle temas ettirmeyin

Hazır Salatalar & Meyveler

- Tüketmeden önce mutlaka yıkayın
- Dilimlenmiş meyveleri açıkta bırakmayın
- Marketlerde açık hazır salataya dikkat edin

Artıklar & Hazır Yemekler

- Soğumadan kapaklı kaba alın, hızlıca buzdolabına koyun
- 3-4 günden fazla buzdolabında tutmayın
- Yeniden ısıtırken tam ısıya getirin

Acil Durum Hatları

Zehir Danışma Hattı: **114**
Sağlık Bakanlığı ALO: **182**
Acil Servis: **112**

Şüpheli gıda bildirimini için il sağlık müdürlüğüne başvurun.