**قواعد تهیه غذای سالم به منظور پیشگیری از وبا**

 **مواد غذایی را کاملا"بپزید :** تمام قسمتهای غذا باید حدا قل تا دمای 70 درجه سا نتیگراد حرارت ببینند. از غذای نپخته استفاده نکنید مگر آنکه بتوان آنها را پوست کند یا از پوشش خارج نمود.

 **غذای پخته شده را فورا"میل کنید :** زمانی که غذای پخته شده در درجه حرارت اتاق خنک می شود باکتری ها شروع به رشد می کنند. هر چه فاصله زمانی بین پخت غذا و مصرف آن بیشتر با شد احتمال آلودگی بیشتر می شود. زمانیکه بین پخت غذا و مصرف آن فاصله ای وجوددارد ( مانند حالتی که در رستوران ها یا اغذیه فرو شی ها  وجو د دارد) با ید غذا تا زمان سرو کردن در درجه حرارت 60 درجه سانتیگرادیا بیشتر و بر روی اجاق نگهداشته شود.

 **مواد غذایی پخته شده را به دقت نگهداری کنید :** (یخچال یا یخدان در دمای کمتر از 10 درجه سانتیگراد یا در دمای 60 درجه سانتیگراد یا بیشتر) . غذاهای پخته شده ای که مصرف نشده اند و در جایی نگهداری شده اند برای استفاده مجدد باید پیش از مصرف مجدد کا ملا" داغ شوند . غذایی که برای نوزادان تهیه می شود باید بلا فا صله مصرف شودو هرگز برای استفاده مجدد نباید ذخیره و نگهداری شود.

 **غذای پخته شده را کا ملا"حرارت دهید :** حرارت دادن کامل غذا بهترین راه برای حفا ظت در برابر با کتری هایی است که از تماس مواد غذایی خام و امکان دارد در طی نگهداری ماده غذایی در آن رشد کرده باشد ( در درجه حرارت پایین رشد باکتری ها آهسته می شود ولی از بین نمی رود). حرارت دادن مجدد مواد غذایی بد ین معنا ست که تمام قسمت های ماده غذایی حداقل به درجه حرارت 70 درجه سانتیگراد برسد. در حالیکه غذا داغ است آن را میل کنید.

 **از تماس مواد غذایی خا م و پخته جلو گیری کنید :**  غذا ی سا لم پخته شده حتی ا گــر تما س اند کی با غذای خا م داشته باشد ممکن اشت آلوده شود. این حالت انتقا ل آ لودگی می تواند هم بصورت مستقیم ( تماس ماهی خا م با غذای پخته شده ) یا غیر مستقیم ( غذای پخته شده بر روی تخته برشی که قبلا" ماهی خام بر روی آن بریده شده است قرار گیرد یاغ با چاقوی مربوط بریده شود ) رخ دهد.

 **مکررا" دستها یتا ن را بشو ئید :**  پیش از شروع به تهیه غذا و پس از هر بار  وقفه در این امر (بویژه اگر از توالت استفاده کرده اید یا فرزند خود را شسته اید) دستهای خود را    کا ملا" بشو ئید  .دستهای خود را پس از آ ماده کردن غذا های خام همچون ماهی یا خرچنگ ( حلزون صدف دار ) بشوئید.

 **تمام سطح آشپز خانه را تمیز نگهدارید :**  از آنجا که مواد غذایی به راحتی آلوده می شوند هر سطحی که برای آماده سازی مواد غذایی استفاده می شود باید کا ملا" پاکیزه باشد. هر تکه یا ریزه مواد غذایی می تواند منبع بالقوه برای باکتری ها باشد . پارچه هایی که برای شستن یا خشک کردن سطوح آماده سازی مواد غذایی مورد استفاده قرار می گیرد باید هر روز تعو یض و جوشانده شوند . پارچه های مورد استفاده برای پاک کردن کف زمین باید هر روز شسته شوند.

 **از آب سالم استفاده کنید :**  استفاده از آب سالم برای تهیه غذا به همان اندازه مصرف شرب آن اهمیت دارد. اگر شکی به سالم بو دن آب دارید آب را پیش از افزودن مواد غذایی که بعدا" پخته نخواهند شد یا آبی که برای تهیه یخ استفاده می شود را بجوشانید. بالاخص در مورد آب مصرفی برای تهیه غذای نوزادان مراقب باشید.