

## Cinci mesaje cheie pentru siguranța alimentației

### Păstrați curățenia

- Spălați-vă pe mâini înainte de a manevra alimentele, dar și în timpul preparării lor.
- Spălați-vă pe mâini după ce folosiți toaleta.
- Spălați și dezinfecțați toate suprafețele și ustensilele utilizate la prepararea hranei, de fiecare dată când le folosiți.
- Protejați bucătăria și zonele de gătit împotriva insectelor, paraziților și animalelor.

### Separati alimentele gătite de cele crude

- Separati carnea crudă și fructele de mare de celelalte alimente.
- Folosiți echipamente și ustensile separate (cum ar fi cuțitele și tocătoarele) pentru manipularea alimentelor crude.
- Depozitați alimentele în cutii, pentru a evita contactul dintre alimentele crude și cele preparate.

### Gătiți cât mai bine alimentele

- Gătiți alimentele cât mai bine, în special carnea, ouăle și fructele de mare.
- Supele, ciorbele și tocănițele trebuie fierse pentru a vă asigura că au atins 70°C. Ar fi ideal să folosiți un termometru alimentar.
- Când fierbeți carnea, asigurați-vă că zeama este limpede și nu este de culoare roz.
- Reîncălziți alimentele gătite la o temperatură cât mai mare, preferabil peste 60°C.

### Păstrați alimentele la temperaturi sigure

- Nu lăsați alimentele gătite la temperatura camerei mai mult de două ore.
- Refrigerati imediat alimentele gătite sau perisabile (de preferat sub 5°C).
- Păstrați alimentele gătite la temperatura de peste 60°C, înainte de a fi servite.
- Nu păstrați alimentele timp îndelungat, nici chiar în frigider.
- Nu decongețați alimentele la temperatura camerei.

### Folosiți surse de apă și materii prime sigure

- Folosiți apă potabilă sau tratați-o pentru a o face potabilă.
- Alegeți alimente proaspete și sănătoase.
- Alegeți alimente procesate pentru a fi mai sigure, cum ar fi laptele pasteurizat.
- Spălați bine fructele și legumele, în special dacă le consumați crude.
- Nu folosiți alimentele după data de expirare a acestora.



## Prevenirea Bolilor Transmise prin Alimente: Cele Cinci Mesaje Cheie pentru Siguranța Alimentației

Există o cerere tot mai crescută de informații privind siguranța alimentației la nivel internațional, național și local. Prin colaborare cu rețeaua de birouri regionale și naționale OMS și cu organizațiile partenere, cele Cinci Mesaje Cheie pot fi diseminate cu succes peste tot în lume. OMS încurajează guvernele, industria și organizațiile de consumatori să disemineze aceste mesaje importante pentru igiena produselor alimentare.

Pentru a afla mai multe despre cele Cinci Mesaje Cheie pentru Siguranța Alimentației și pentru potențiale colaborări, vă rugăm să contactați

Françoise Fontannaz  
Department of Food Safety and Zoonoses  
e-mail: fontannazf@who.int



Traducere realizată de:  
Institutul Național de Sănătate Publică  
Centrul Regional de Sănătate Publică Timișoara



Organizația Mondială  
a Sănătății



Organizația Mondială  
a Sănătății

## În fiecare zi, mii de oameni mor din cauza unor boli transmise prin alimente, care pot fi prevenite

### Bolile transmise prin alimente:

- sunt o problemă atât în țările dezvoltate, cât și în cele în curs de dezvoltare;
- suprasolicită sistemele de sănătate;
- afectează grav sugarii, copiii mici, bătrânii și bolnavii;
- creează un cerc vicios de diaree și malnutriție;
- afectează economia și dezvoltarea națională, precum și comerțul internațional.

Alimentele pot fi contaminate cu microorganisme periculoase în orice moment înainte de consum.

Cele mai multe boli transmise prin alimente pot fi prevenite prin câțiva pași simpli pentru igiena produselor alimentare.



Respectarea celor Cinci Mesaje Cheie nu previne numai bolile cauzate de consumul de alimente contaminate, ci contribuie și la prevenirea bolilor cauzate de manipularea animalelor infectate, cum ar fi gripa aviară.

## Cunoașterea este cheia pentru sănătate

OMS promovează activ adaptarea mesajelor sănătoase globale, la nivel local. Proiecte educaționale au fost implementate la nivelul comunităților și peste 100 de țări au raportat utilizarea celor Cinci Mesaje Cheie pentru o Alimentație Sănătoasă, pentru instruirea celor care manipulează alimente și educarea consumatorilor în diverse locuri (mici afaceri alimentare, restaurante, cantine, școli, locuințe).

Afișul Cinci Mesaje Cheie pentru Siguranța Alimentației a fost tradus în 87 de limbi.

## O manipulare corespunzătoare a alimentelor este cheia pentru prevenirea bolilor transmise prin alimente

### OMS în acțiune

OMS a creat un mesaj global pentru igiena alimentației cu cinci pași cheie care promovează sănătatea. Mesajul explică manipularea sigură a alimentelor și moduri de pregătire a alimentelor.

### Cinci mesaje cheie pentru siguranța alimentației

- Păstrați curățenia**
  - Spălați-vă pe mâini înainte de a manevra alimentele, dar și în timpul preparării lor.
  - Spălați-vă pe mâini după ce folosiți toaletă.
  - Spălați și dezinfectați toate suprafețele și instrumentele utilizate în pregătirea hranei, de fiecare dată când le folosiți.
  - Purtați încălțări și șorțuri de gătit împotriva transmiterii periculoase și a contaminării.
- Alimentele găsite trebuie să fie separate de cele crude**
  - Separați carnea crudă și peștele de mare de celelalte alimente.
  - Folosiți echipamente și ustensile separate pentru a le cutărea și tăia pentru a preveni manipularea alimentelor crude.
  - Depozitați alimentele în casă, pentru a evita contactul direct al alimentelor crude și celelalte preparate.
- Alimentele trebuie găsite cât mai bine**
  - Gătiți alimentele cât mai bine, în special carnea, ouăle și fructele de mare.
  - Supăle, ciorbele și mâncărurile trebuie fierte pentru a vă asigura că au atins 70°C, iar în cazul să felurii un termometru alimentară.
  - Când serviți carnea, asigurați-vă că acesta este încă cald și nu este de culoare roșie.
  - Reîncălziți alimentele găsite la o temperatură cât mai mare, preferabil peste 60°C.
- Alimentele trebuie păstrate la temperaturi sigure**
  - Nu lăsați alimentele găsite la temperatura camerei mai mult de două ore.
  - Reîncălziți imediat alimentele găsite sau periodicele care trebuie să fie sub 5°C.
  - Păstrați alimentele găsite la temperatura de peste 60°C, înainte de a fi servite.
  - Nu păstrați alimentele timp îndelungat, nici chiar în frigider.
  - Nu decongezați alimentele la temperatura camerei.
- Alegeți apă și alimente sigure**
  - Folosiți apă potabilă sau tratați-o pentru a o face potabilă.
  - Alegeți alimente proaspete și sănătoase.
  - Alegeți alimente procesate pentru a fi mai sigure, cum ar fi laptele pasteurizat.
  - Spălați bine fructele și legumele, în special dacă le consumați crude.
  - Nu folosiți alimentele după data de expirație a acestora.

**De ce?**

- În timp ce manipulăm alimentele, acestea pot deveni contaminate cu microorganisme periculoase care pot cauza boli.
- Unele microorganisme sunt periculoase în orice stare de apă și uscată, în special bacteriile și în cel mai mic număr de persoane pot transmite prin alimente.
- Alimentele crude, în special carnea, peștele și fructele de mare și ouăle, pot conține microorganisme periculoase, care pot fi transmise în timpul depozitării și preparării.
- Căldura ucidează microorganismele periculoase. Dacă nu este gătit la temperatura de 70°C, carnea și fructele de mare pot conține microorganisme periculoase care pot cauza boli.
- Microorganismele pot supraviețui timp îndelungat la temperatura camerei. Dacă lăsați alimentele la temperatura camerei pentru mai mult de două ore, acestea pot deveni contaminate cu microorganisme periculoase care pot cauza boli.
- Alimentele crude includ carne și pește, ouă și produse din carne, precum și produse din lapte pasteurizat. Unele bacterii din aceste produse pot cauza boli dacă sunt consumate crude și nu sunt tratate adecvat.

**Cunoaștere = Prevenire**

Afișul și manualul de instruire sunt disponibile în format electronic la următorul link:  
<http://www.who.int/foodsafety/consumer/en>