

# Руководство по безопасности пищевых продуктов (Your guide to food safety)

RUSSIAN

## Мы получаем удовольствие от еды. Но нужно позаботиться о том, чтобы еда не причиняла нам вреда

В этой брошюре рассказывается о простых способах обеспечения безопасности пищевых продуктов, которые вы покупаете и приносите домой с тем, чтобы приготовить пищу для себя, а также для членов вашей семьи и друзей.

Законы о безопасности пищевых продуктов штата Виктория и Австралии предназначены для того, чтобы обеспечить безопасность пищевых продуктов, которые вы покупаете.

Все предприятия штата Виктория, в которых готовятся и продаются пищевые продукты (супермаркеты, магазины кулинарии, мясные и рыбные магазины, магазины, торгующие готовой пищей навынос, и рестораны) обязаны выполнять эти законы и стандарты, регулирующие торговлю пищевыми продуктами. Все это необходимо для того, чтобы продукты можно было безопасно употреблять в пищу и не допустить их загрязнения болезнетворными бактериями.

Предприятия общественного питания и торговли обязаны продавать только безопасные для употребления продукты.

Получайте удовольствие от еды. Но вы сами должны позаботиться о том, чтобы пищевые продукты не причинили вам вреда.

## Пищевое отравление

Пищевое отравление зачастую вызывается бактериями, находящимися в пищевых продуктах в результате неправильной обработки, хранения или приготовления. У такой пищи может быть нормальный внешний вид, вкус и запах.

Некоторые люди особенно подвержены опасности пищевого отравления. К ним относятся маленькие дети, беременные женщины, пожилые люди, а также люди, страдающие другими заболеваниями.

Симптомы пищевого отравления могут быть разными, в зависимости от вида бактерий или загрязнения, вызвавших заболевание. У вас может быть один или более из следующих симптомов:

- Тошнота
- Спазмы желудка
- Понос
- Жар
- Головная боль

Симптомы могут появиться и в течение 30 минут, и через несколько часов после еды. Они могут быть легкими или тяжелыми. Некоторые бактерии могут также вызывать другие симптомы. Бактерия листерия может вызвать выкидыш при беременности и другие серьезные заболевания у людей, восприимчивых к этим заболеваниям.

## Куда обратиться за помощью

- Обратитесь к врачу
- Сообщите о заболевании в отдел здравоохранения своего муниципального совета или в Департамент по услугам населению, особенно в том случае, если вы считаете, что заболевание связано с купленными или съеденными пищевыми продуктами. Это необходимо для выяснения причины пищевого отравления.

## Пищевые продукты повышенного риска

В естественных условиях бактерии, вызывающие пищевое отравление, часто присутствуют в пищевых продуктах, и при благоприятных условиях одна бактерия может размножиться до более чем двух миллионов бактерий в течение всего лишь семи часов.

В некоторых видах пищевых продуктов бактерии размножаются легче, чем в других. К таким видам продуктов относятся:

- Мясо
- Птица
- Молочные продукты
- Яйца
- Колбасные изделия и копченности (например, салями и ветчина)
- Рыба и морепродукты
- Приготовленный рис
- Приготовленные макаронные изделия
- Приготовленные салаты (например, шинкованная капуста, макаронные салаты и рисовые салаты)
- Приготовленные фруктовые салаты

## Пицца, готовая к употреблению

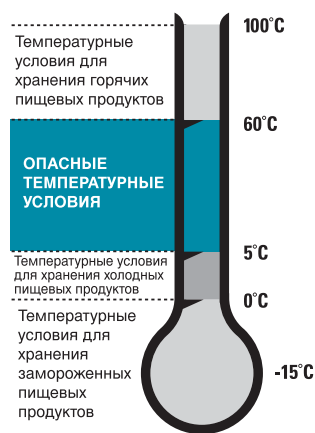
Пищевыми продуктами, готовыми к употреблению, считаются продукты, которые можно употреблять без дальнейшего приготовления или термической обработки (например, готовые салаты, готовые блюда, продающиеся навынос, бутерброды).

## Десять простых рекомендаций по обеспечению безопасности пищевых продуктов

1. Покупайте пищевые продукты в заслуживающих доверия торговых точках, в которых соблюдается чистота.
2. Не употребляйте в пищу испорченные продукты, продукты с просроченным сроком хранения и продукты в поврежденных емкостях и упаковках.
3. Охлажденные, замороженные или горячие продукты следует сразу же доставить домой в отдельных емкостях.
4. Храните сырые и готовые к употреблению продукты отдельно.
5. Не оставляйте продукты повышенного риска в опасных температурных условиях на срок более 4 часов.
6. Храните продукты повышенного риска вне опасных температурных условий. Храните охлажденные продукты при температуре не выше 5°C, а горячую пищу - при температуре не ниже 60°C.
7. Тщательно мойте и вытирайте руки перед приготовлением еды.
8. Используйте отдельные чистые кухонные принадлежности для сырых и для готовых к употреблению продуктов.
9. Тщательно проваривайте или прожаривайте мясной фарш, птицу, рыбу и сосиски.
10. Если у вас есть сомнения относительно пригодности продукта к употреблению, то его нужно выбросить.

## Храните продукты в соответствующих температурных условиях

Основное правило, которого нужно придерживаться при хранении продуктов повышенного риска, заключается в том, чтобы хранить их в соответствующих температурных условиях до самого момента употребления.



Не оставляйте продукты повышенного риска в опасных температурных условиях.

### При покупке продуктов:

- Покупайте охлажденные и замороженные продукты в последнюю очередь.
- Горячих кур и другую горячую пищу также следует покупать в конце и держать отдельно от холодных продуктов.

### При хранении и перевозке продуктов:

- Храните охлажденные продукты при температуре не выше 5°C.
- Проверяйте температуру в холодильнике с помощью имеющегося в нем термометра. Температура должна быть ниже 5°C.
- Замороженные продукты должны храниться замороженными до твердого состояния.
- Температура в морозильном отделении должна быть приблизительно от -15°C до -18°C.
- Храните горячие продукты при температуре не ниже 60°C.
- Продукты повышенного риска, оставленные в опасной температурной зоне на срок более 4 часов, необходимо выбросить.

- Продукты повышенного риска, оставленные в опасных температурных условиях на срок более 2 часов, следует побыстрее употребить в пищу. Эти продукты больше хранить нельзя.

## Будьте внимательны при покупке продуктов

Даже если производители пищевых продуктов и торговые предприятия соблюдают требования законов о безопасности пищевых продуктов, качество и безопасность продуктов может иногда снизиться в результате того, как вы, потребитель, обращаетесь с этими продуктами.

После покупки продуктов вы также берете на себя ответственность за их безопасность.

- Покупайте пищевые продукты в заслуживающих доверия торговых точках, в которых соблюдается чистота и порядок.
- Проверяйте по этикеткам сроки хранения продуктов. Не покупайте продукты с просроченным сроком хранения.
- Ознакомьтесь с имеющейся на этикетке информацией об аллергенных свойствах и питательной ценности продуктов.
- Не покупайте продукты в поврежденных, погнутых, разбухших или протекающих консервных банках, емкостях и других видах упаковки.
- Не покупайте пищевые продукты с признаками порчи (например, если на продукте имеется плесень или если у него изменился цвет).
- Проследите, чтобы продавцы использовали отдельные щипчики при наклаивании каждого вида продуктов.
- Покупайте яйца только в упаковках, на которых указан поставщик. Не берите треснувшие или испачканные яйца.
- Не покупайте охлажденные и замороженные продукты повышенного риска, находящиеся вне холодильника и морозильной камеры.
- Не покупайте горячую пищу, от которой не идет пар.
- Не покупайте готовую к употреблению пищу, оставленную в открытом виде на прилавках.
- Следите за тем, чтобы сок от мяса, кур или рыбы не проливался на другие продукты.

Если у вас есть серьезные опасения в связи с нарушениями правил обработки, хранения или приготовления пищевых продуктов на предприятии общественного питания или в торговле, то обратитесь в отдел здравоохранения своего муниципального совета.

### Побыстрее доставьте продукты домой

- Если вы купили горячие, охлажденные или замороженные пищевые продукты, то отнесите их домой как можно скорее.
- При поездках продолжительностью более 30 минут, а также в жаркие дни для перевозки охлажденных или замороженных продуктов рекомендуется использовать герметичный переносной холодильник или сумку, в которой находится мешок со льдом.
- При поездках продолжительностью более 30 минут горячие продукты рекомендуется помещать в герметичный контейнер.
- Горячие продукты рекомендуется заворачивать в фольгу.
- Приехав домой, сразу же положите охлажденные и замороженные продукты в холодильник и морозильное отделение.

### Предпринимайте особые меры предосторожности при выносе пищевых продуктов из дома

- Мы с удовольствием едим на свежем воздухе, а также берем с собой еду на работу или в школу. При этом необходимы особые меры предосторожности, связанные с приготовлением, хранением и обработкой продуктов.
- До выхода из дома нарежьте мясо на куски, пригодные по размеру для подачи на стол. Салаты должны быть готовыми к употреблению.
  - Положите сырое мясо и продукты повышенного риска в отдельные непротекающие контейнеры и в герметичные переносные холодильники.
  - Положите контейнеры с сырым мясом на дно герметичного холодильника и отдельно от готовых к употреблению продуктов.

- Не упаковывайте только что приготовленную или еще теплую пищу, за исключением случаев, когда вы можете хранить ее вне опасных температурных условий. Прежде чем упаковывать пищу, положите ее на ночь в холодильник.
- Обложите охлажденную пищу большим количеством пакетов со льдом. В качестве пакетов со льдом могут служить замороженные напитки, особенно при упаковке школьных завтраков.
- Прежде чем класть готовую к употреблению пищу в контейнеры, которые использовались для хранения сырых продуктов, необходимо тщательно промыть и вытереть контейнеры.
- Если нет безопасного источника воды для мытья рук, то рекомендуется использовать одноразовые гигиенические салфетки.

### Соблюдайте правила хранения продуктов

Чтобы не допустить пищевых отравлений, необходимо:

- Держать продукты повышенного риска в холодильнике.
- Хранить замороженные продукты замороженными до твердого состояния.
- Хранить пищу в чистых, нетоксичных контейнерах, предназначенных для хранения пищевых продуктов.
- Закрывать продукты в непротекаемых контейнерах плотными крышками или заворачивать их в фольгу или в пластиковую пленку.
- Хранить приготовленную пищу отдельно от сырых продуктов.
- Хранить сырое мясо, морепродукты и куриное мясо внизу холодильника, в герметичной упаковке или закрытых контейнерах.
- Хранить остатки пищи в холодильнике. После вскрытия упаковок, а также консервных и стеклянных банок находящаяся в них пища становится источником повышенного риска.
- Не хранить продукты во вскрытых консервных банках.
- Не допускать употребления яиц, а также молочных и мясных продуктов с просроченными сроками хранения.

### Мойте руки перед приготовлением еды

- Перед приготовлением еды мойте руки теплой водой с мылом не менее 30 секунд.
- Тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после отработки сырого мяса, кур, морепродуктов, яиц и невымытых овощей.
- Вытирайте руки чистым полотенцем или одноразовыми полотенцами.
- Если у вас на руках есть порезы или ранки, то заклейте их водонепроницаемым пластырем.
- Одевайте чистую защитную одежду (например, фартук) во время приготовления еды.
- Если вы плохо себя чувствуете, то еду должен готовить кто-то другой.

### Соблюдайте чистоту и храните разные виды продуктов отдельно

Чтобы не допустить порчи качественных продуктов и пищевых отравлений, соблюдайте чистоту и храните разные виды продуктов отдельно.

- Храните сырые продукты отдельно от готовых к употреблению продуктов.
- Пользуйтесь отдельными чистыми кухонными принадлежностями и оборудованием для готовой к употреблению пищи.
- Необходимо всегда тщательно мыть оборудование и кухонные принадлежности, которые вы используете как для сырых, так и для готовых к употреблению продуктов.
- Тщательно вымойте и вытрите доски для резки продуктов, ножи, сковородки, тарелки, контейнеры и другие кухонные принадлежности после их использования.
- Для мытья следует использовать горячую мыльную воду. Прежде чем снова пользоваться кухонными принадлежностями, нужно их тщательно вытереть.
- Кухонные принадлежности и оборудование нужно вытереть чистым кухонным полотенцем или одноразовым полотенцем или дать им просохнуть.

- Кухонные принадлежности и оборудование можно мыть в посудомоечной машине с применением соответствующих моющих средств.
- Прежде чем есть сырые фрукты и овощи, их нужно сполоснуть чистой водой.
- Не допускайте домашних животных в места приготовления и хранения пищевых продуктов.
- Удалите насекомых и паразитов из мест приготовления и хранения пищевых продуктов.

### Размораживайте замороженные продукты в холодильнике

- Бактерии могут размножаться в замороженных продуктах во время их размораживания. Поэтому нельзя, чтобы замороженные продукты находились в опасных температурных условиях.
- Замороженные продукты следует размораживать в холодильнике или в микроволновой печи, за исключением случаев, когда, согласно инструкции, такой способ размораживания использовать нельзя.
  - Если в инструкции на упаковке с замороженным продуктом указано, что продукт не следует размораживать перед приготовлением, то вынимайте его из морозильной камеры непосредственно перед приготовлением.
  - Замороженное мясо, рыбу и птицу следует полностью размораживать перед приготовлением.
  - Держите размороженные продукты в холодильнике до тех пор, пока из них можно начинать готовить еду.
  - Если вы размораживаете продукты в микроволновой плите, то начинайте готовить сразу же после размораживания.
  - Если вы используете микроволновую плиту, то ускорьте процесс размораживания, отделив размороженные порции от тех, что еще не успели разморозиться.
  - Не замораживайте размороженные продукты снова.

### Необходимо правильно готовить еду

Одно из самых важных условий предохранения от пищевых отравлений - это тщательное проваривание или прожаривание пищевых продуктов, особенно продуктов повышенного риска.

- Готовьте птицу до тех пор, пока мясо не станет белым. Не должно быть видно розового мяса.
- Гамбургеры, фарш, сосиски, мясные рулеты и мясо с начинкой должны быть насквозь прожарены или запечены. Их нужно готовить до тех пор, пока сок не станет прозрачным.
- Белую рыбу нужно готовить до тех пор, пока она не начнет легко отламываться вилкой.
- Большинство видов пищевых продуктов следует готовить при температуре не менее 75°C.
- Для правильного определения температуры пользуйтесь термометром для мяса. Термометры для мяса можно купить во многих магазинах, торгующих кухонными принадлежностями и оборудованием для барбекю.
- Тщательно прожаривайте, проваривайте или запекайте блюда из яиц (например, омлеты или запеченный яичный крем).
- Будьте особенно осторожны при приготовлении блюд, в которых яйца остаются сырыми (например, напиток из взбитых яиц с сахаром и ромом или майонез домашнего приготовления), так как бактерии с яичной скорлупы могут попасть в пищу.

### Охлаждение и разогревание пищи

- Хорошо разогревайте пищу до тех пор, пока от нее не начнет идти пар (выше 75°C), или до кипения.
- Приготовленная пища не должна находиться в опасных температурных условиях.
- Если вы собираетесь употреблять приготовленную пищу не сразу после приготовления, то дождитесь, пока над ней перестанет подниматься пар, накройте ее и поставьте в холодильник.
- Если вы готовите большое количество пищи впрок, то разложите ее в маленькие неглубокие контейнеры и поставьте в холодильник.
- Если вы не хотите сразу охлаждать приготовленную пищу, то поддерживайте ее температуру на уровне не ниже 60°C.

Если вы хотите получить более подробную информацию о безопасности пищевых продуктов:

- Позвоните на Горячую линию по вопросам безопасности пищевых продуктов по номеру 1300 364 352 или напишите по электронной почте по адресу [foodsafety@dhs.vic.gov.au](mailto:foodsafety@dhs.vic.gov.au)
  - Обратитесь в отдел здравоохранения своего муниципального совета
- Посетите следующие вебсайты:
- [www.health.vic.gov.au/foodsafety](http://www.health.vic.gov.au/foodsafety)
  - [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)
  - [www.safefood.net.au](http://www.safefood.net.au)
  - [www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)

Издано Отделением безопасности пищевых продуктов

Департамента по услугам населению  
Правительства штата Виктория  
Мельбурн, штат Виктория.

Апрель 2005 года

© Copyright State of Victoria, Department of  
Human Services, 2005

Утверждено Правительством штата Виктория,  
120 Spencer Street, Melbourne.