**Prevenirea Bolilor Transmise prin Alimente: Cele Cinci Mesaje Cheie pentru Siguranţa Alimentaţiei**

**Cinci mesaje cheie pentru siguranţa alimentaţiei**

**1. Păstraţi curăţenia**

- Spălaţi-vă pe mâini înainte de a manevra alimentele, dar si în timpul preparării lor.

- Spălaţi-vă pe mâini după ce folosiţi toaleta.

- Spălaţi şi dezinfectaţi toate suprafeţele şi ustensilele utilizate la prepararea hranei, de fiecare dată când le folosiţi.

- Protejaţi bucătăria şi zonele de gătit împotriva insectelor, paraziţilor şi animalelor.

**2. Separaţi alimentele gătite de cele crude**

- Separaţi carnea crudă şi fructele de mare de celelalte alimente.

- Folosiţi echipamente şi ustensile separate (cum ar fi cuţitele şi tocătoarele) pentru manipularea alimentelor crude.

- Depozitaţi alimentele în cutii, pentru a evita contactul dintre alimentele crude şi cele preparate.

**3. Gătiţi cât mai bine alimentele**

- Gătiţi alimentele cât mai bine, în special carnea, ouăle şi fructele de mare.

- Supele, ciorbele şi tocăniţele trebuie fierte pentru a vă asigura că au atins 70°C. Ar fi ideal să folosiţi un termometru alimentar.

- Când fierbeţi carnea, asiguraţi-vă că zeama este limpede şi nu este de culoare roz.

- Reîncălziţi alimentele gătite la o temperatura cât mai mare, preferabil peste 60°C.

**4. Păstraţi alimentele la temperaturi sigure**

- Nu lăsaţi alimentele gătite la temperatura camerei mai mult de două ore.

- Refrigeraţi imediat alimentele gătite sau perisabile (de preferat sub 5°C).

- Păstraţi alimentele gătite la temperatura de peste 60°C, înainte de a fi servite.

- Nu păstraţi alimentele timp îndelungat, nici chiar în frigider.

- Nu decongelaţi alimentele la temperatura camerei.

**5. Folosiţi surse de apă şi materii prime sigure**

- Folosiţi apă potabilă sau trataţi-o pentru a o face potabilă.

- Alegeţi alimente proaspete şi sănătoase.

- Alegeţi alimente procesate pentru a fi mai sigure, cum ar fi laptele pasteurizat.

- Spălaţi bine fructele şi legumele, în special dacă le consumaţi crude.

- Nu folosiţi alimentele după data de expirare a acestora.

Există o cerere tot mai crescută de informații privind siguranța alimentaţiei 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 Siguranţa Alimentaţiei şi pentru potenţiale colaborări, vă rugăm să contactaţi

**Françoise Fontannaz**

**Department of Food Safety and Zoonoses**

e-mail: [fontannazf@who.int](mailto:fontannazf@who.int)



Avenue Appia 20 - 1211 Geneva 27 – Switzerland

**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 ţările dezvoltate, cât şi 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 câţiva paşi 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 educaţionale au fost implementate la nivelul comunităţilor şi peste 100 de ţări au raportat utilizarea celor Cinci Mesaje Cheie pentru o Alimentaţie Sănătoasă, pentru instruirea celor care manipulează alimente şi educarea consumatorilor în diverse locuri (mici afaceri alimentare, restaurante, cantine, şcoli, locuinţe).

Afişul Cinci Mesaje Cheie pentru Siguranţa Alimentaţiei a fost tradus în 87 de limbi.

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

**OMS în acţiune**

OMS a creat un mesaj global pentru igiena alimentaţiei cu cinci paşi cheie care promovează sănătatea. Mesajul explică manipularea sigură a alimentelor şi moduri de pregătire a alimentelor.

Afişul şi manualul de instruire sunt disponibile în format electronic la următorul link:

http://www.who.int/foodsafety/consumer/en