



## Как да се предпазим от хранителни инфекции в домакинствата?

### Полезни съвети на Федералния институт за оценка на риска (BfR)<sup>1</sup> на Германия

*В днешно време много хора са обезпокоени от наличието на пестициди или други химически вещества в храните. Но неправилното боравене с храните също може да застраши здравето ни, особено ако това води до хранителни заболявания<sup>2</sup>, като хранителни инфекции<sup>3</sup> или хранителни интоксикации (токсикоинфекции)<sup>4</sup>.*

*Хранителните инфекции обикновено са свързани с болки в стомаха, диария и повръщане. Инфекциите, причинени от хепатитните вируси могат да доведат също и до възпаление на черния дроб. Обикновено хранителните инфекции и интоксикациите са самоограничаващи се заболявания. Въпреки това, при хора с недоразвита или отслабена имунна система (като новородени, малки деца, бременни жени, стари хора или хора със съществуващи заболявания), в изключителни случаи, те могат да бъдат опасни за живота.*

**За да не се стигне до такива последствия е необходимо да се спазва следното:**

- Избягвайте замърсяването на храната с патогени (болестотворни микроорганизми);
- Намалете размножаването на патогени в храната;
- Предотвратявайте оцеляването на патогените в храната.

**Как патогенните микроорганизми влизат в кухнята?**

Патогените могат да стигнат до кухнята чрез:

- Сурови храни, като месо, месо от домашни птици, риба, яйца, плодове, зеленчуци и билки;
- Хора, особено такива с инфекциозни заболявания;
- Домашни любимци, гризачи и насекоми.

<sup>1</sup> BfR - е независима научна институция в рамките на Федералното министерство на храните и селското стопанство (BMEL) в Германия. Той съветва правителството по въпросите на храните, химичните субстанции и безопасността на продуктите.

<sup>2</sup> Хранителни заболявания – заболявания, които се причиняват от патогенни (болестотворни микроорганизми) или техните токсини, които попадат в човешкия организъм чрез замърсена храна и вода.

<sup>3</sup> Хранителни инфекции - за появата им е необходима инфекциозна доза жизнеспособни болестотворни микроорганизми.

<sup>4</sup> Хранителни интоксикации (токсикоинфекции) – причиняват се от токсин, отделен от болестотворни микроорганизми.



*Готвенето заедно е забавно. Спазването на добра хигиена при работа ще помогне за предпазване от кръстосано замърсяване.*

### **Как може да се избегне замърсяването на храните с патогени?**

За да се избегне заразяването на храната с патогени, трябва да се предотврати пренасянето на микроорганизми от една храна (обикновено сурова) към друга храна. Тази форма на бактериално пренасяне е известна като кръстосано замърсяване.

Микроорганизмите могат да преминат директно от една храна към друга, ако тези храни влизат в контакт помежду си и са неупаковани. Възможно е също непряко пренасяне чрез ръце, кухненско оборудване, работни повърхности, ножове или други кухненски прибори. Предпазването от кръстосано замърсяване трябва да обхваща цялата хранителна верига, т.е. от закупуване на храната, през съхраняване и транспортиране и целия процес на приготвяне в домакинствата.

Други причини за хранителните заболявания са температурните грешки, които позволяват на патогените да оцелеят и да се размножат в храната. В допълнение към недостатъчното охлаждане по време на съхранение, от голямо значение са недостатъчното загряване по време на приготвяне на храната и недостатъчното притопяне на готовите ястия. Други грешки включват запазване на храната топла за дълги периоди, при твърде ниски температури и твърде бавно охлаждане на топлата храна.

**В помощ на потребителите, които искат да защитят себе си, семействата и приятелите си от болести, чрез хигиенно боравене с храните, са следните препоръки на VfR:**

### **1. Какво трябва да знаем, когато избираме хранителни продукти?**

Суровите храни от животински произход много често са замърсени с патогени. Консумацията им може да представлява риск за здравето на малки деца, бременни жени или хора с отслабена имунна система. Следните храни не се препоръчват за тези групи хора, освен ако не са достатъчно термично обработени преди консумация:

- Сурово мляно месо, дори когато е сготвено (напр. стек тартар<sup>5</sup>) или се предлага нарязано на парчета като сурово месо (карпачо<sup>6</sup>);
- Продукти като наденици от сурово свинско месо, особено такива предназначени за мазане, с кратък период на зреене (например Mettwurst);

<sup>5</sup> Стек Тартар или по – точно стек сервиран със сос тартар – ястие включващо мляно сурово телешко месо.

<sup>6</sup> Карпачо - предястие от тънко нарязани парчета сурово месо или риба. Може да се използва телешко, говеждо, еленско месо, съомга или риба. Името карпачо се е превърнало в интернационално название на типично италианско ястие със сурово месо. / източник: Kulinar.bg

- Храни, съдържащи сурови яйца;
- Непастъоризирано мляко и сирене от сурово мляко;
- Сурова риба (например суши) или морски дарове (например сурови стриди);
- Пушена съомга и грав-лакс (gravlax<sup>7</sup>).

Като предпазна мярка, бъдещите майки и хората с отслабена имунна система също трябва да се въздържат от консумация на топло - пушени рибни продукти (напр. филе от пъстърва, скумрия) и меки сирена от пастъоризирано мляко, с червено или жълто покритие.



*Консумацията на сурови растителни кълнове (покълнали семена) или замразени плодове също е определена като причина за инфекции, пренасяни с храната. Хората, които желаят да се предпазят от инфекцията, трябва да консумират сурови растителни кълнове и замразени плодове, само ако същите са преминали достатъчна термична обработка.*

### **Необходимо е да си припомним:**

Потребителите трябва да имат предвид датите „най-добър до“ и „използвай преди“ при закупуване на опаковани стоки.

**„С „най-добър до“** - се означава срока на минимална трайност на храната, т.е. минималната дата до която храната ще остане годна за консумация, ако се съхранява правилно.

До тази дата производителят гарантира доброто качество на храната (външен вид, мирис, вкус, консистенция). Обикновено тя все още може да се консумира и след тази дата, но производителят вече не гарантира това.

За разлика от предходното, с **„използвай преди“** се означава срокът на годност на храната, след който тя не трябва да се продава и не трябва да се консумира, тъй като вече не може да се изключи неблагоприятен ефект върху здравето. Поради това, за продуктите, които са бързо развалящи се от микробиологична гледна точка и биха могли да представляват пряка опасност за здравето след кратко време (например мляно месо, прясно месо от домашни птици), се използва това означение.

При пазаруване потребителите също трябва да проверят дали опаковките на храните са със запазена цялост. Ако опаковката е повредена, винаги съществува риск от навлизане на патогени в храната след опаковането. В допълнение, изтичането на съдържание от опаковките може само по себе си да бъде причина за кръстосано замърсяване.

Закупуването на повредени или вдлъбнати консерви с храна не се препоръчва, тъй като такива консерви може да не са херметично затворени. Консервите с изпъкнали капаци могат да съдържат патогени, които са образували газове и токсини.

<sup>7</sup> Gravlax-grav(ad)lax – ястие, характерно за Северните държави, представляващо сурова риба съомга, маринована със сол, захар и копър.

## 2. Какво трябва да знаем, когато пренасяме храни?

За да се предотврати размножаването на бактерии в храната, когато е прекъсната студената верига, закупената охладена и замразена храна трябва възможно най-бързо да се занесе у дома и да се постави в хладилника или фризера. През лятото също е препоръчително, когато се пътува на дълги разстояния храните да се поставят в охладители (особено бързоразвалящите се храни). Като алтернатива, потребителите трябва да пазаруват бързоразвалящи се хранителни продукти рано сутрин или късно вечер. Същите предпазни мерки се прилагат и относно приготвени/готови за консумация бързоразвалящи се храни, предназначени за празненства или събития. Топли ястия, закупени от търговски обект и предназначени за консумация в дома, трябва да се транспортират бързо и да се консумират незабавно, тъй като наличните в тях патогени могат да се размножават скоростно при температури под 60°C.

## 3. Какво трябва да знаем, когато съхраняваме храни?



За да се избегне замърсяване на храната по време на съхранение, тя трябва да се поставя в затворени съдове или да е изцяло покрита. Това също е гаранция, че нито домашните любимци, нито насекомите ще имат достъп до храната. Храни, съхранявани за продължителен период от време, трябва да се проверяват за евентуални поражения от гризачи или насекоми няколко пъти годишно. Поразената храна трябва да се изхвърля.

*Храните трябва да бъдат предпазени от замърсяване при съхранение*

Тъй като размножаването на повечето бактерии може да бъде забавено или дори спряно чрез охлаждане, бързоразвалящите се храни трябва да се съхраняват в хладилника до тяхната консумация или приготвяне.

Необходимо е да се взема под внимание следното:

- Съхранявайте нарязаните зеленчукови салати и нарязаните плодове (особено пъпешите) в хладилника до тяхната консумация;
- Дори в хладилника, съхранявайте храните в затворени съдове или изцяло покрити;
- Поставяйте месото, прясното месо от домашни птици и риба на най-ниския рафт в хладилника (точно над отделението за зеленчуци) или в специално отделение (с температура 0°C), така че отделените месните сокове да не могат да попадат върху други храни и защото това е най-студената зона на хладилника;
- Следвайте препоръките за хладилно съхранение на опаковката или използвайте храната в деня на закупуването ѝ, ако не е възможно да спазвате указаните температури за съхранение, напр. температура от 2 °C за мляно месо;

- Нагласете температурата на хладилника на не повече от 7°C (в най-добрия случай по-ниска от 5°C); проверявайте редовно температурата в различни части на хладилника;
- Не отваряйте хладилника по-често от необходимото и не го оставяйте отворен;
- За да сте сигурни, че хладният въздух може да циркулира правилно между храните, не препълвайте хладилника;
- Размразявайте хладилниците, които нямат автоматично размразяване, периодично според инструкциите на производителя;
- Проверявайте храните за срока им на годност, посочен от производителя и за признаци на развала поне веднъж седмично (хората с отслабена имунна система трябва да консумират храните възможно най-бързо след закупуването им и много преди определената дата на минимална трайност, означена с „най-добър до“);
- Използвайте бързоразвалящите се храни възможно най-бързо след отваряне на опаковката. Това се отнася и за храната, останала в отворени консерви или буркани и за разтворени в течност сухи продукти, като сосове и мляко на прах;
- Почиствайте вътрешността на хладилника няколко пъти годишно.

Ако нетрайните храни се предлагат на открито за по – дълго време за барбекю, пикници или градински партита, те също трябва да бъдат добре охладени.

#### 4. Какво трябва да знаем, когато приготвяме храни?

Замърсяването на храната по време на приготвяне може да се избегне, както следва:

- Дръжте домашните любимци далеч от храните и не ги галете по време на приготвяне на храна;
- Преди да започнете приготвянето на храната, се погрижете за личната си хигиена (чисти дрехи, чисти ръце и нокти, прибрана коса, ако е необходимо свалете всички бижута от ръцете си);
- Избягвайте да докосвате устата, носа и косата си;
- Ако е възможно, пригответе храната с чисти прибори, вместо с ръце.

Ако има достатъчно място за съхранение на хладно, се препоръчва следната последователност при приготвянето на храна:

- Първо, се приготвят ястия, които не трябва да се загряват преди консумация (например десерти и салати с дресинг);
- След това се приготвят храни на растителна основа, които се консумират сурови, напр. нарязани салати (маруля) или нарязани зеленчуци;
- Накрая се приготвят ястията от сурови продукти от животински произход (например месо, месо от домашни птици).

Ако поради някакви причини не е възможно да се спазва този ред, е необходимо да се извършва щателно почистване на работните повърхности и кухненските прибори, както и измиване на ръцете след всяка дейност.

Кръстосаното замърсяване може да бъде предотвратено чрез следните мерки:

гр. София, 1618, бул. ”Цар Борис III” № 136  
<http://corhv.government.bg>, [corhv@mzh.government.bg](mailto:corhv@mzh.government.bg)  
 тел. 02/4273056





- Никога не използвайте едни и същи кухненски прибори за работа със сурови и готови храни;
- Използвайте една дъска за рязане на месо и друга за плодове и зеленчуци;
- Не нарязвайте сготвени или претоплени храни върху дъски за рязане, на които преди това е рязана сурова храна, освен ако дъската не е старателно почистена;
- Измийте ръцете си веднага след контакт със сурова храна.

По принцип, дъските за рязане изработени от пластмаса, могат да се почистват в съдомиялната машина при висока температура (над 60°C) и следователно са по-подходящи от дървените дъски за рязане на сурови храни. Дъските за рязане, независимо дали са от дърво или пластмаса, винаги трябва да имат гладка повърхност, така че да могат да се почистват щателно. Поради тази причина дъските за рязане с бразди или вдлъбнатини, в които бактериите могат да се прикрепят и размножават, трябва да бъдат заменени с нови.



*Всички кухненски прибори, като ножове и дъски за рязане, които са имали контакт със сурови храни, трябва да бъдат почистени старателно преди по-нататъшна употреба.*

Всеки път, когато ръцете са в контакт със сурова храна, съществува опасност патогените да преминат върху ръкохватки (например кухненските кранчета, дръжките на вратите на хладилника, бутоните на печките, бурканите за подправки). След това, от там чрез ръцете те могат да бъдат пренесени на други храни, консумацията на които впоследствие може да причини заболяване. Препоръчително е на кухненската мивка да се монтира смесителен кран с единичен лост, така че да може да се спира и пуска без директен контакт с ръка (например с лакът).

Суровите храни от растителен произход, като плодове, зеленчуци, пресни билки, кълнове и марули, също може да бъдат замърсени с патогени. Поради това, тези храни трябва внимателно да се измиват при приготвяне или преди консумация, в най-добрия случай под течаща вода. Ако храните от растителен произход се измиват в мивката, тя трябва предварително да се почисти старателно и да се изплакне с достатъчно количество чиста вода.

Рискът от инфекция може да се сведе до минимум чрез обелване, особено при някои видове зеленчуци, консумирани сурови, които растат близо до земята (например краставици и моркови). За да се предотврати размножаването на наличните патогени, плодовете (особено пъпешите), зеленчуците и марулите трябва да се консумират незабавно или да се поставят в хладилника след нарязване. В допълнение, тези потребители, които желаят да се предпазят от заболявания, трябва да консумират сурови растителни кълнове и замразени плодове, само след като са преминали термична обработка при висока температура).



*Добрата термична обработка на суровите храни от животински произход може да предотврати хранителните инфекции. Възможно е да се използва термометър за месо, за да се провери дали е достигната необходимата температура във вътрешността на продукта (не по-ниска от 70°C), със задръжка от най-малко две минути.*

## 5. Какво трябва да знаем когато готвим, затопляме и охлаждаме храни?

За предпазване от хранителни заболявания, трябва да се има предвид следното:

- Когато готвите и затопляте храни, уверете се, че преминават подходяща топлинна обработка (температура в центъра на продукта не по-ниска от 70°C за две минути; ако не сте сигурни, проверете температурата с термометър за месо);
- Когато използвате микровълнова фурна, уверете се, че храната се загрява напълно и я разбърквайте от време на време;
- Съхранявайте топлата храна при температура **по-висока от 65°C** или я охладете до или **под 7°C** в рамките на няколко часа (за целта разделете големите количества в няколко плитки съдове);
- При приготвяне на ястия, съдържащи както сурови, така и сварени съставки, охладете достатъчно сварените съставки, преди да добавите останалите;
- Съхранявайте остатъка от готвените ястия в хладилника и ги използвайте в рамките на два до три дни.

Термичната обработка на храните при температура в центъра на продукта от 70°C до 100°C убива повечето налични патогени. При някои видове бактерии, устойчивите частици (спорите) не могат да бъдат унищожени чрез готвене и те могат да се намножат. Оцелелите микроби и бактерии, които попадат в храната след термичната обработка (например при добавяне на подправките), могат да се размножават при температури между 10°C и 60°C. Някои видове бактерии образуват устойчиви на топлина бактериални токсини при размножаването си. Тези токсини могат да причинят заболявания, дори след достатъчна термична обработка на храна, която е замърсена с тях. Ето защо не трябва да се допуска температурният диапазон, при който бактериите могат да се размножават, чрез поддържане на ястия горещи или чрез охлаждането им възможно най-бързо след термичната обработка.

## 6. Какво трябва да знаем, когато приготвяме яйца?

Суровите яйца могат да съдържат патогени във вътрешността или върху черупката. Поради това, трябва да се гарантира, че суровите яйца се обработват по хигиеничен начин.

Ето някои от тях :

- Съхранявайте суровите яйца в хладилника при максимална температура **до 7°C**, за да се намали размножаването на салмонела (*Salmonella*);

- Обръщайте внимание на посочения срок на годност;
- Ако е възможно, не използвайте яйца с много замърсени или напукани черупки при приготвяне на храна;
- Избягвайте използването на сурови яйца в ястия, които ще се консумират без да бъдат подложени на допълнителна термична обработка (например десерти, майонези, тестени изделия с пълнеж или заливка, който/която не се подлага на термична обработка);
- Хората, с нарушена имунна защита срещу хранителни инфекции или чиято имунна система не е напълно развита (особено деца, болни хора и възрастни хора) трябва да консумират само напълно сварени яйца, т.е. когато белтъкът и жълтъкът са твърдо сварени;
- Консумирайте ястията с яйца незабавно или ги съхранявайте в хладилника при температура **не по-висока от 7°C**;
- Яйчните черупки или суровите яйца не трябва да влизат в контакт с други храни;
- Когато разбърквате яйцата, почистете веднага разпръснатия яйчен белтък или жълтък с кухненска хартия или кърпа за еднократна употреба;
- Почистете старателно работните повърхности след счупване на яйца;
- Измийте веднага кухненското оборудване, което е влязло в контакт със сурови яйца, с гореща вода и препарат за миене или в съдомиялната машина;
- След приготвянето на суровите яйца, измийте добре ръцете си с топла вода и сапун и ги подсушете внимателно.

## 7. Какво трябва да знаем за приготвянето на месо, месо от домашни птици, риба и морски дарове?

Суровото месо, месото от домашни птици, както и суровите риба и морски дарове могат да бъдат замърсени с патогени. Поради това, трябва да се гарантира, че тези храни се обработват по хигиеничен начин.

Необходимо е да се спазват следните правила:

- Размразявайте замразеното месо, месо от домашни птици или риба преди приготвяне, така че температурата, необходима за унищожаването на патогените да бъде достигната по време на готвене, дори и при дебели парчета и кости;
- Размразявайте замразената храна в хладилника, за да намалите размножаването на бактерии по повърхността ѝ;
- Продължете с готвенето на суровите храни от животински произход, веднага след размразяването им в микровълновата фурна;
- За да размразите храната, отстранете опаковката, поставете замразената храна в купа и покрийте купата;
- Изхвърлете внимателно отделената вода при размразяването на храната, както и опаковката ѝ;
- Почистете добре повърхностите, съдовете и ръцете, след контакт с отделената вода при размразяване на храната;



- Ако в съответствие с инструкциите на производителя, замразените храни не трябва да се размразяват преди приготвяне, следвайте точно тези инструкции и преди консумация проверете дали температурата във вътрешността на тези храни е достатъчна;
- Не измивайте птичето месо, ако е възможно, тъй като микробите могат да се разпространят в кухнята. Ако трябва да се измие, за да се премахнат например малки парчета от кости или птичи екскременти, мивката и околните повърхности трябва да бъдат старателно почистени веднага след това;
- Ако е необходимо, излишната влага от повърхността на месото може да се попиет с кухненска хартия, която след това трябва да се изхвърли незабавно;
- Гответе различните видове месо и месото от домашни птици достатъчно и равномерно преди консумация, докато месният сок, който изтича, е бистър и месото придобие белезникав цвят (птиче месо), сиво-розов цвят (свинско месо) или сиво-кафяв цвят (говеждо месо);
- Ако не сте сигурни, проверете температура във вътрешността, използвайки термометър за месо (необходимо е тя да бъде не по-ниска от 70°C, със задръжка от две минути).
- Пригответе рибата, докато месото ѝ загуби гладкия си и блестящ външен вид и може лесно да се разкъсва с вилица.
- Измийте кухненско оборудване, използвано за приготвяне на храните с гореща вода и миеш препарат или в съдомиялната машина;
- След контакт със сурово месо, месо от домашни птици, риба или морски дарове, измийте добре ръцете си с топла вода и сапун и ги подсушете внимателно.

## 8. Какво трябва да знаем, когато мием ръцете си ?

Патогените могат да се пренасят върху храната чрез ръце, които не са били измити правилно. Поради тази причина ръцете трябва да се измиват старателно и да се изсушават внимателно в следните случаи:

- След използване на тоалетната;
- След смяна на пелени;
- След контакт с домашни любимци или техните принадлежности;
- След кихане или издухване на носа;
- След контакт с отпадъци;
- След работа в градината;
- Преди приготвяне на ястия;
- Веднага след боравене със сурово месо, месо от домашни птици, риба или яйца;
- След боравене със сурови зеленчуци;
- Преди ядене.

Старателното измиване на ръцете включва използване на сапун и течаща вода. Ето защо е препоръчително до кухненската мивка да има течен сапун. За подсушаване на ръцете и на чиниите

трябва да се използват отделни кърпи. Тези кърпи трябва да се сменят веднъж седмично или по-често (ако се използват много често) и да се изпират при температура най-малко 60°C. Влажните кърпи за ръце трябва да се изсушават, ако няма да се изпират веднага, тъй като това намалява размножаването на бактериите. Ако нямате достъп до чиста течаща вода, за да измиете ръцете си (например по време на излети или пътуване), използвайте почистващи влажни кърпички.

## 9. Какво трябва знаем, когато почистваме кухнята?

Почистването на кухнята има за цел да намали наличието на микроорганизми върху кухненските повърхности и оборудването и по този начин да сведе до минимум възможността за възникване на хранителни заболявания. Тъй като, бактериите са твърде малки, за да се видят с просто (невъоръжено) око, трябва да се знае, че повърхностите или ръцете, които изглеждат чисти, не означава непременно че нямат микроби. Независимо от това, използването на обикновен домакински почистващ препарат е достатъчно. Използването на специални дезинфектанти се изисква само по препоръка от лекар или здравни власти в случай на заболяване.

Мръсните кърпи, гъби и четки, използвани за почистване на съдовете и кухнята, могат да разпространят патогени в кухнята и по този начин да представляват риск. Колкото по-често в кухнята се приготвят сурови храни, толкова по-често използваните кърпи, гъби и четки трябва да се почистват или подменят. Бактериите могат да се размножават много бързо при стайна температура, особено върху мокри кърпи и гъби.

Поради гореописаните причини, гъбите не са особено подходящи за почистване в кухнята, тъй като изсъхват много бавно и обикновено не се сменят достатъчно често. Кърпите (кърпи за почистване или кърпи за чинии) трябва да се изсушават след употреба, да се сменят възможно най-често (поне веднъж седмично) и да се изпират при температура не по-ниска от 60°C. Четките за миене, направени от пластмаса, обикновено могат да се почистват в съдомиялната машина.

Трябва да се имат предвид следното при почистване на кухнята:

- По отношение на оборудването на кухнята, не забравяйте да избирате гладки, лесни за почистване повърхности. Редовно подреждайте кухнята;
- След контакт със сурово месо или месо от домашни птици, сурови яйца, риба или зеленчуци, повърхностите и оборудването трябва да се измият щателно с много гореща вода и миеш препарат и след това да се изплакнат под течаща вода, ако е възможно;
- Пазете чисти дръжките на чекмеджета, хладилници, съдомиялни машини и др.;
- Използвайте кухненски кърпи за еднократна употреба, за да избърсвате остатъците от храна;
- Използвайте отделни кърпи за почистване на съдове, работни повърхности и подове;

- След почистване старателно изсушете повърхностите и оборудването, тъй като бактериите не могат да се размножават по сухи повърхности, а някои от тях дори отмират;
- Ако е възможно, не почиствайте в кухнята клетките на домашните любимци;
- Използвайте отделни четки или кърпи за почистване на съдовете за храна и вода на домашните любимци.

## 10. Какво трябва да знаем още за почистването на съдовете и приборите за хранене?

Мръсните съдове и прибори за хранене трябва да се почистват своевременно. Силно замърсените съдове и прибори за хранене трябва да се изплакват преди почистване.

Необходимо е да се съблюдава следното при измиване на съдове и прибори за хранене в мивка:

- Поддържайте чисти мивката, кърпите и четките за почистване;
- Използвайте гореща вода колкото е възможно и достатъчно количество миещ препарат;
- Изплакването на съдовете под течаща вода може допълнително да намали броят на бактериите по повърхността им;
- Изсушавайте съдовете, ако остатъчната вода не може да се отцеди бързо;
- Изсушавайте чиниите и приборите за хранене с чиста и суха кухненска кърпа за съдове (не използвайте кърпа за ръце, защото бактериите могат да се пренесат върху чистите съдове).

Ако се използва съдомиялна машина, поради хигиенни съображения, е за предпочитане да се използват програмите с температура не по-ниска от 60°C. За да се гарантира добър почистващ ефект на миещия препарат, машината не трябва да се препълва. Вътрешността на самата съдомиялна машина също трябва да се почиства периодично. Особено внимание трябва да се обърне на състоянието на филтъра и гумените уплътнения.

## 11. Какво трябва да знаем относно събирането на кухненските отпадъци?

Контейнерите за отпадъци трябва да се изхвърлят редовно. Те трябва да се почистват поне веднъж седмично с топла вода и почистващ препарат и след това да се подсушават. След контакт с отпадъци, ръцете трябва да се измият с топла вода и сапун и след това да се изсушат внимателно.

## 12. Какво трябва да знаем по отношение на инфекциозните заболявания?

Рискът от замърсяване на храната с патогени е особено голям в домакинства, в които има лица с инфекциозно заболяване. Поради това, тези лица трябва да се опитват да гарантират добра лична хигиена, особено на ръцете си. Използването на дезинфектант за ръце на алкохолна основа, особено след посещение на тоалетната, може да се наложи, ако това е препоръчано от лекар или здравните власти. В такива случаи, допълнително към почистването на кухнята и банята се прилагат и дезинфектанти. Повърхностите, които са влезли в контакт с телесните течности или екскрементите на заразено лице, трябва да се почистват старателно и да се дезинфекцират, ако е

възможно. Носенето на ръкавици за еднократна употреба може да осигури допълнителна защита срещу инфекцията.

Обектите за производство на храни и за обществено хранене са обект на законодателни изисквания, които при определени условия забраняват на заболели лица да приготвят храни за други хора. Където е възможно, това не трябва да се допуска и в домакинствата, особено в случай на:

- Диария, повръщане и треска;
- Гнойно възпаление на ухо, очи или нос;
- Кожни заболявания.

Възпалените участъци на кожата (рани, обриви) често са замърсени с бактерии, които могат да причинят заболявания след размножаване в храните. Поради тази причина, ранички по дланите и ръцете трябва да бъдат покрити с водоустойчив превързочен материал, докато се борави с храна.

Кашлянето и кихането увеличават вероятността за отделяне на патогени от устата и носа. Поради тази причина, хората трябва да кихат или кашлят в сгъвката на лакътя, а не в ръцете си и да се обръщат встрани от храната, когато го правят. По възможност, трябва да се използват хартиени кърпички за издухване на носа. Кърпичките трябва да се изхвърлят след употреба, а ръцете да се измиват обилно с топла вода и сапун.

#### **Източник:**

Protection against foodborne infections in private households, German Federal Institute for Risk Assessment, [www.bfr.bund.de/en](http://www.bfr.bund.de/en)

<https://www.bfr.bund.de/cm/364/protection-against-foodborne-infections.pdf>

Други информации свързани с биологични опасности в храните, зоонози и актуални проблеми по цялата хранителна верига, са налични на сайта на Центъра за оценка на риска по хранителната верига (ЦОРХВ): <http://corhv.government.bg/?cat=28>

#### **ИЗГОТВИЛ:**

Д-р Дора Петлова, главен експерт

Дирекция „Оценка на риска по хранителната верига“, ЦОРХВ

<http://corhv.government.bg/>

03.04.2020 г.

гр. София, 1618, бул. ”Цар Борис III” № 136  
<http://corhv.government.bg>, [corhv@mzh.government.bg](mailto:corhv@mzh.government.bg)  
тел. 02/4273056

