

Gıdalarda aranacak temizlik ve emniyet kuralları hakkında ayrıntılı bilgi almak için Nükhet Dömbekçioğlu adlı Türk görevliyi (02) 9690 1222 numaralı telefonda arayabilirsiniz.



TURKISH  
10 NOVEMBER 1997

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.

# DIŞARIDA YENEN GIDALARDA ARANACAK TEMİZLİK VE EMNİYET KOŞULLARI

**Eating away From Home?  
How to Make Sure Food Is Safe**

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)  
pl-one: (02) 9382 8111

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

**DIŞARIDA YENEN GIDALARDA ARANACAK  
TEMİZLİK VE EMNİYET KOŞULLARI  
(Eating away From Home? How to Make Sure Food Is Safe)**

Yaőamakta olduğumuz yoğun hayat bizi daha çok lokantalarda ve hızlı yemek satılan yerlerde yemeye itmektedir. Buralarda gıdaların elden geçirilmesi temizlik kurallarına uygun değilse veya gıdalar gerekli sıcaklık veya soğuklukta muhafaza edilmemiőse hasta olabiliriz. Avustralya'da her yıl 1.5 milyon kiői yedikleri gıdalar yznden hastalanmaktadır.

Aőaėıdaki oneriler, dışarıda yediğiniz gıdaların sağlık açısından emniyetli olmaları konusunda yardımcı olacaktır:

- **Lokanta veya hızlı yemek dkkâni temiz olmalıdır**  
Kirli zemin, tezgâhlar ve masalar üzerinde bakteriler barınır ve haőaratı davet eder. Buralarda alıőan iőçiler iőyerini temiz tutamadıklarına göre yemekleri de temiz tutamayabilirler. Gıda alanında çalıőan iőçilerin elleri ve üniformaları temiz olmalı ve yiyecekleri maőalarla tutmalıdırlar.
- **Gıdalar çok sıcak veya çok soğuk olmalıdır**  
İster evde olsun ister lokantada olsun, önemli bir kural olarak sıcak yemeklerin dumanı üstünde ttmeli soğuk gıdalar ise çok soğuk muhafaza edilmelidir. Mutfaktan çıkan veya sıcak servis tepsilerinde sıralanan yiyeceklerin dumanı ttmeli ve hemen yenmelidir. Soğuk gıdalar ise ele soğuk gelmeli, buz altında veya buzdolabında muhafaza edilmelidir. İçinde kolayca bozulabilecek peynir, yumurta ve et bulunan hazır sandviçler de buzdolabında tutulmalıdır. Bu gıdalar buzdolabında değilse satın almayın. Aynı kural taze makarna, őehriye ve pirinçten yapılan gıdalar için de geçerlidir. Bu gıdalar sıcak servis yapılmıyacaksa buzdolabında tutulmalıdır.
- **Özellikle deniz ürünleri, tavuk ve et yemekleri ılıksa veya iyice piőmemiőse mutfağa geri göndermekten çekinmeyiniz**  
Etten yapılan hamburger ve sosis gibi gıdaların dıőı kadar iinin

de iyice piőmesi önemlidir. Aynı kural fırında et rulosu ve tavuk için de geçerlidir. Bu tür etlerde gıda zehirlenmesine yol açan mikroplar etin yalnız dıőında değil iç kısımlarında da bulunabilir. Bu gıdaları iyice piőirmek mikropları öldürür. Etin içi pembeysen ve etin suyu renksiz olacağına pembeysen, et iyice piőmemiő demektir. Sığır bifteğini ve fırınlanmış sığır etini, genellikle mikroplar yalnız etin üzerinde olacağından, az piőmiő olarak emniyetle yiyebilirsiniz. Ama en iyisi bu tür etleri çok da çiğ yememektir.

Lokantada iyi piőmemiő et veya tavuk etini mutfağa piőirmeleri için geri yolladığınız zaman, piőmemiő etin suları bulaőabileceėinden, garnitür olarak tabakta bulunan sebze, makarna veya pilâvı da tazelemelerini rica ediniz.

- **Al-götür tipi gıdaları hemen yiyiniz**  
Servise hazır gıdaları ortalıkta bırakmak gıda zehirlenmesine yol açan bakterileri davet eder. Lokantada yiyip bitiremediğiniz için paketlettirdiğiniz gıdaları hemen eve getirip buzdolabına kaldırınız ve 24 saat içinde yiyiniz.
- **Lokanta ve Al-götür dkkânlarındaki self-servis ve salata barları**  
Gıdaların üzerinde onları ksrenlerden ve hapőıranlardan koruyacak streç film gibi koruyucu bir örtünün bulunmasına dikkat ediniz. Her salatanın servis takımı ayrı ve yemeğe el girmemesi için, sapları uzun olmalıdır. Burada da, sıcak yemekler çok sıcak, soğuk yemekler ise çok soğuk tutulmalıdır.

Gıda zehirlenmesi vakalarının beőte birinin de evde hazırlanan gıdalardan kaynaklandığını unutmayın. Evinizin mutfağında őu önemli kurallara dikkat ediniz: Yemekleri ellemeden önce, tuvalete gittikten veya hayvanlara veya çiğ gıdalara dokunduktan sonra ellerinizi en az 30 saniye kadar ılık su ve sabunla yıkayınız. Piőmiő ve çiğ gıdalar için ayrı ayrı doğrama tahtası kullanınız; bıçak gibi mutfak takımlarını, çiğ gıdaları kestikten sonra ve piőmiő gıdalar için kullanmadan önce, sıcak sabunlu suyla yıkayınız.