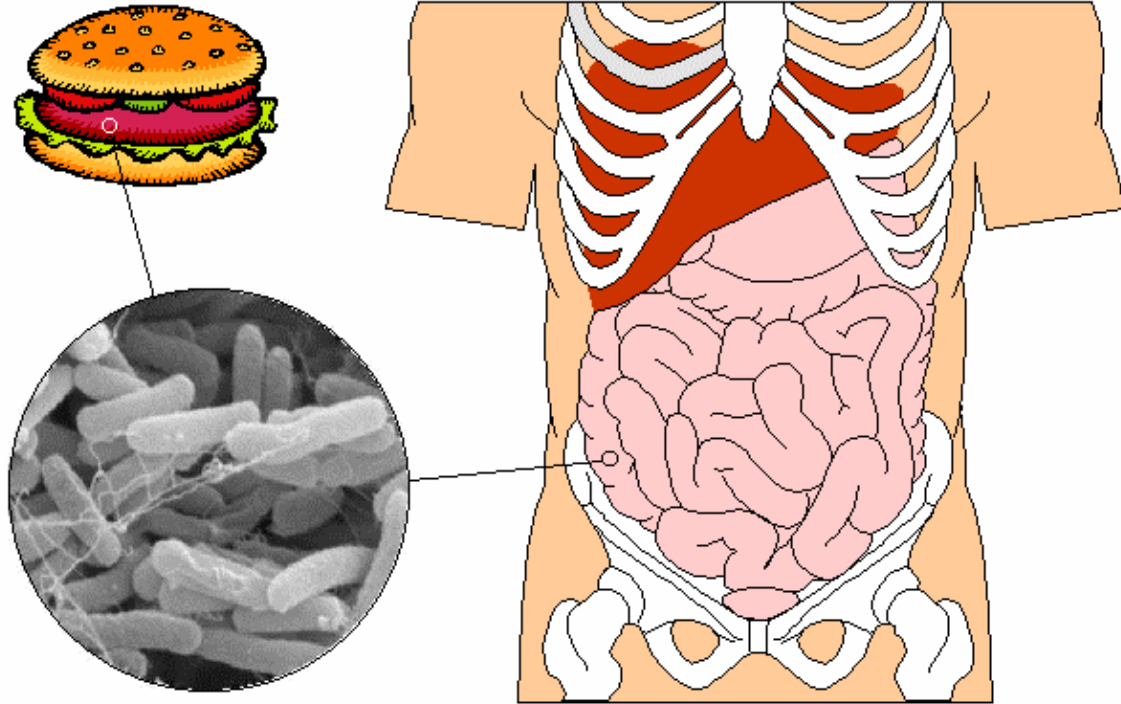


## نکات مهم برای پیشگیری از مسمومیت های غذائی :



- ۱- مواد غذائی پخته شده را یا باید کاملاً سرد ( در یخچال و فریزر) و یا کاملاً داغ ( در حرارت بالای ۷۰ درجه روی شعله ملایم آتش) نگهداشت در شرایط غیر از این دو مورد ، خطرات بروز مسمومیت های غذائی بخصوص از انواعی که عامل پیدایش آنها اگزوتوکسین میکربی است وجود خواهد داشت.
- ۲- غذاهای پخته نگهداری شده در یخچال را قبل از مصرف باید حداقل به مدت ۱۰ دقیقه جوشاند.
- ۳- از تماس مواد غذائی آماده مصرف با مواد غذائی خام و ظروف و وسائل مرتبط با آنها باید به طور جدی اجتناب کرد.

۴- مواد غذایی کنسرو شده را پس از بازکردن قوطی به سرعت باید مصرف نمود ضمناً علاوه بر دقت در سلامت کنسرو، جوشاندن محتوای قوطی قبل از باز کردن آن و قبل از مصرف، خطر مسمومیت ناشی از بوتولیسم را برطرف خواهد ساخت.

۵- آلودگی جوش ها و زخم های پوستی و همچنین ترشحاتی که هنگام صحبت کردن ، عطسه و سرفه ممکن است به اطراف ، پخش شود به داخل مواد غذایی وارد شده ، خطر مسمومیت های استافیلوکوکی را افزایش می دهد لذا باید مراقبت های لازم را در این زمینه بعمل آورد و از نگهداری غذای آماده در محیط معمولی (غیر از یخچال یا روی آتش ) خودداری نمود.

۶- چون در کشک مایع که در شیشه های دربسته عرضه می شود خطر حضور و فعالیت عامل بوتولیسم وجود دارد لذا جوشاندن کشک مورد اشاره قبل از مصرف برای اطمینان به از بین رفتن اگزوتوکسین بوتولیسم ( در عرض ۲۰ دقیقه ) لازم است.

#### منابع :

- پریش حلم سرشت ، اسماعیل دل پیشه ، اصول بهداشت فردی ، انتشارات چهر ، ۱۳۷۷
- دکتر حمید حاتمی ، دکتر سید منصور رضوی و .... ، کتاب جامع بهداشت عمومی ، خرداد ۱۳۸۳