

# SAFETY MOMENT

## Food Poisoning Prevention

Food poisoning is a digestive disorder that occurs after consuming spoiled or substandard foods.

Food poisoning includes dysentery, salmonellosis, escherichiosis and other diseases caused by bacteria and viruses.

Bacteria are everywhere, but another question is how many and which. If the rules of hygiene, improper preparation or storage of food, the use of out-dated products, a weakened immune system, bacteria are the cause of pathogenic effects on the health.



### REASONS FOR FOOD POISONING CAN BECOME:

- eating foods that have expired;
- unwashed hands;
- poorly fried, raw or stale meat;
- food prepared by a sick person can be infected, although it looks normal;
- eating poorly or not at all unwashed vegetables, fruits.

### SYMPTOMS OF FOOD POISONING:

- Stomach ache;
- Diarrhea;
- Vomiting;
- Nausea;
- Temperature;
- Weakness



# МИНУТКА ПО ТБ

## Предотвращение пищевого отравления

Пищевым отравлением называют расстройство пищеварения, возникающее после употребления испорченных или недоброкачественных продуктов.

К пищевым отравлениям относят дизентерию, сальмонеллез, эшерихиоз и другие болезни, вызванные бактериями и вирусами.

Бактерии есть везде, но другой вопрос – в каком количестве и какие именно.

При несоблюдении правил гигиены, неправильном приготовлении или хранении пищи, употреблении несвежих продуктов, ослабленной иммунной системе бактерии оказываются причиной патогенного воздействия на здоровье организм

### ПРИЧИНОЙ ОТРАВЛЕНИЯ ПИЩЕЙ МОГУТ СТАТЬ:

- употребление продуктов питания с истекшим сроком годности;
- немытые руки;
- плохо прожаренное, сырое или стухшее мясо;
- пища, приготовленная больным человеком, может быть заражена, хоть с виду выглядит нормально;
- употребление в пищу плохо или вовсе немытых овощей, фруктов.

### СИМПТОМЫ ПИЩЕВОГО ОТРАВЛЕНИЯ:

- Боли в животе;
- Диарея;
- Рвота;
- Тошнота;
- Температура;
- Слабость;



# ҚТ бойынша шағын жиын

## Тамақтан уланудың алдын алу

Тамақтан улану деп бүлінген немесе сапасыз өнімдерді жегеннен кейін пайда болатын асқазанның бұзылуы Тамақтан улануға бактерия және вирустармен шақыртылған дизентерия, сальмонеллез, эшерихиоз және басқа аурулар жатады.

Бактериялар барлық жерде бар, басқа жағдай – қанша және қандай.

Тазалық ережелерін ұстанбағанда, тағамды дұрыс дайындамай немесе сақтамағанда, балғын емес тамақтарды қолдану, бактерияға иммунитет әлсіз болған себептер ағза денсаулығына патогенді әрекет етеді.

### ТАҒАМДЫҚ УЛАНУДЫҢ СЕБЕПТЕРІ КЕЛЕСІ БОЛУЫ МҮМКІН:

- Жарамдылық мерзімі өткен тағамдарды қолдану;
- Жуылмаған қол;
- Дұрыс қуырылмаған, шикі немесе шіріген ет;
- Науқас адаммен дайындалған тағамды жұқтыруы мүмкін, сыртынан түрі жарамды болу;
- Көкөніс пен жеміс-жидектерді дұрыс немесе мүлдем жуылмаған түрінде жеу

### ТАҒАМДЫҚ УЛАНУДЫҢ БЕЛГІЛЕРІ:

- Іштің ауырсынуы;
- Диарея;
- Құсу;
- Жүректің айнуы;
- Температура;
- Әлсіздік;



# SAFETY MOMENT

## Food Poisoning Prevention

### PREVENTION OF FOOD POISONING

The best prevention of food poisoning is compliance with the rules of hygiene in cooking, proper storage of food and elementary vigilance.

- Try to pay attention to the color and smell of the product when buying;
- Comply with the conditions of storage of certain products;
- Raw meat or fish should not be stored in one compartment with cooked food;
- In the kitchen, where it is necessary to prepare food, cleaning should be carried out regularly with the use of disinfectants;
- Before cooking and before eating, observe such standards as washing hands and stitching hair;
- You can drink only boiled or filtered water;
- Do not put meat on one plate with fish;
- Frozen meat or fish do not need to defreeze in water;
- Vegetables, fruits and other vegetable products must be thoroughly washed before use;
- Remember that the egg should be boiled for 10 minutes;



### PERSONNEL and PERSONAL HYGIENE:

- An employee must be healthy. Those suffering from diarrhea, nausea, other intestinal disorders should be removed.
- There should be no infectious disorders. People with skin infections, open wounds or cuts, colds, secretions from the nose or ears should be removed from the food zone.
- To pass planned medical examinations
- Always clean hands.
- Wearing uniforms and covering your hair
- Do not have jewelry (watches, rings, etc.)
- Immediately notify Doctor if you feel bad
- When receiving food poisoning, immediately notify emergency operator # 8712292 5555 (3333 for Atyrau) and Supervisor

# МИНУТКА ПО ТБ

## Предотвращение пищевого отравления

### ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ

Лучшая профилактика пищевых отравлений – это соблюдение правил гигиены при приготовлении пищи, правильное хранение продуктов и элементарная бдительность.

- Старайтесь при покупке обращать внимание на цвет и запах продукта;
- Соблюдать условия хранения тех или иных продуктов;
- Сырое мясо или рыбу не стоит хранить в одном отсеке с уже приготовленной пищей;
- На кухне, где и необходимо готовить пищу, регулярно должна проводиться уборка с применением дезинфицирующих средств;
- Перед готовкой и перед употреблением еды соблюдайте такие нормы, как мытье рук и закалывание волос;
- Пить можно только кипяченую или фильтрованную воду;
- Не накладывайте в одну тарелку мясо с рыбой;
- Замороженное мясо или рыбу не нужно размораживать в воде;
- Овощи, фрукты и другие растительные продукты необходимо тщательно промывать перед употреблением;
- Помните, что яйцо необходимо варить в течение 10 минут;



### ПЕРСОНАЛ и ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА:

- Работник должен быть здоров. Страдающие диареей, тошнотой, другими кишечными расстройствами должны быть отстранены.
- Не должно быть инфекционных расстройств. Люди с кожными инфекциями, открытыми ранами или порезами, простудой, выделениями из носа или ушей должны быть удалены из пищевой зоны.
- Проходить плановые медицинские осмотры
- Всегда чистые руки.
- Носить униформу и покрывать волосы
- Не иметь ювелирных украшений (часов, колец и т.д.)
- Поставьте в известность Доктора если вы чувствуете себя плохо
- При получении пищевого отравления немедленно оповестите аварийного оператора # 8712292 5555 (3333 для Атырау) и Супервайзера

# ҚТ бойынша шағын жиын

## Тамақтан уланудың алдын алу

### ТАМАҚТАН УЛАНУДАН ПРОФИЛАКТИКА

Тамақтан уланудан ең жақсы профилактика – бұл тамақ дайындаған кезде тазалық ережелерін сақтау, тамақтарды дұрыс сақтау және қарапайым қырағылық.

Азық-түлікті сатып алған кезде түсіне және исіне қарауға тырысыңыз;

Барлық азық-түліктердің сақтау жағдайларын ұстану;

Шикі ет немесе балықты бір жерде дайын тамақтармен сақтауға болмайды;

Асханада, тамақ дайындалатын жерде зарарсындандыру құралдарымен тазалау шаралары жиі өткізілуі қажет;

Тамақты дайындаған кезде және жер алдында қолды жуу және шашты жинау ережелерін ұстаныңыз;

Қайнатылған немесе тазартылған суды ішуге болады;

Ет пен балықты бір тарелкеге салмаңыз;

Мұздатылған ет немесе балықты суда ерітуге болмайды;

Жеміс-жидектер, көкөністер және басқа да өсімдік тағамдарын жер алдында дұрыстап жуу қажет;

Есте сақтаңыз, жұмыртқаны 10 минут ішінде пісіру қажет;



### ПЕРСОНАЛ және ЖЕКЕ ГИГИЕНА:

- Қызметкердің дені сау болу қажет. Диарея, құсу, басқа да ішек бұзылыстары бар қызметкерлер жұмыстан шеттету.
- Инфекциялық бұзылыстар болмау қажет. Жұқпалы тері, ашық кесілген жер, суық тию, мұрнынан немесе құлағынан ірін шықса тамақ пісіретін жерден шеттету қажет.
- Жоспарланған медициналық тексерістен өту.
- Әрдайым таза қол.
- Униформаны кию және шашты жинау қажет
- Зергерлік бұйымдарды (сағат, сақина және т.б.) кимеу
- Өзіңізді нашар сезінсеңіз дәрігерге ескертіңіз.
- Тамақпен уланған кезде дереу төтенше операторына және Супервайзерге қоңырау шалыңыз # 8712292 5555 (3333 Атырау)