



**n é b i h**

Termőföldtől az asztalig

# TÁJÉKOZTATÓ

## Élelmiszer-biztonsági jó tanácsok fesztiválózóknak

A fesztiválózás a kikapcsolódást szolgálja. Ne engedd, hogy valamely élelmiszer, ital fogyasztása elrontsa szórakozásodat! Jelen tájékoztató anyagunkban összegyűjtöttük a legfontosabb élelmiszerbiztonsági szabályokat, melyek betartásával megelőzheted az élelmiszer eredetű megbetegedéseket.

### Csak megbízható árustól vásárolj élelmiszert, ételt!

A vásárló nem lát be az üzlettér mögé, de sok apró jelből tájékozódhat, és eldöntheti, megveszi-e, megeszi-e az ételt. Légy igényes, válogasd meg, kitől vásárolsz élelmiszert!

### ÉTELMÉRGEZÉS KISOKOS

***Az ételmérgezés minden olyan megbetegedés köznyelvi elnevezése, amelyet az elfogyasztott élelmiszerben levő baktériumok, vírusok, mérgeanyagok okoznak.***

A legveszélyesebb élelmiszerek azok a tojástartalmú, valamint húst tartalmazó ételek, amelyek egyáltalán nem vagy nem eléggé vannak átsütve, átfőzve (pl. vagdalt hús, hamburger, rakott, töltött ételek, nagy darabban, egyben sült húsok).

Bármilyen étel veszélyes lehet azonban, amely szennyeződhetett, és ezt követően nincs átsütve, meg-

főzve. Veszélyesek még az ételmaradékok is, ha nem forrosítjuk át fogyasztás előtt.

Az ételmérgezés leggyakoribb tünetei a hányinger, hányás, hasmenés, hasi görcsök, általános rosszullét, esetenként láz. Az enyhe hasmenéses tünetek egy-két nap alatt általában maguktól rendeződnek, azonban a folyadékpótlásról gondoskodni kell.

Súlyosabb tünetek (hányás, láz, gyakori vagy véres hasmenés) esetén feltétlenül orvoshoz kell fordulni. Enyhe tünetek esetén is javasolt a háziorvos felkeresése, hiszen az egyedi megbetegedés része lehet egy kiterjedt járványnak vagy tömeges ételfertőzésnek.



## Milyen az ideális élelmiszerárús?

- Az üzlet, eladóhely tiszta, rendes, szinte ragyog, minden a helyén van, nincsenek felesleges tárgyak, lomok. Nincsenek legyek, egyéb rovarok, vagy háziállatok.
- A kiszolgáló tiszta munkaruhát visel, haját lefedi vagy szorosan hátraköti.
- Keze tiszta, nincs felékszerezve, körme nem lakkozott, nincs műkörme. Nem dohányzik munka közben.
- Nem nyúl kézzel az ételhez. Van kézmosási lehetősége, és használja is.
- Az ételleket szennyeződéstől védve, lefedve, kellő hőfokon tárolja.
- A kiszolgált meleg étel forró, a hűtendő étel jéghideg.
- A tányér, pohár, evőeszköz kifogástalanul tiszta.
- Van kihelyezve hulladékgyűjtő.
- A kínálat és az ár egyértelműen, jól láthatóan fel van tüntetve.
- Kiszolgáláskor ügyel a pénz és az étel elkülönített kezelésére.

## Ügyelj a higiénára!

Fogyasztóként sokat tehetsz az ételmérgezés megelőzésében. Figyelj az alábbiakra!

- Étkezés előtt moss kezet! Ha erre nincs lehetőséged, használj kézfertőtlenítő kendőt.
- Az ételt csak tiszta kézzel vagy tiszta szalvétával fogd meg.
- Csak forrón tálalt meleg-ételt, hűtőben tárolt hideg-ételt fogadj el. A frissen készült, forrón tálalt étel biztonságos.
- A tojásos, darált húst tartalmazó, vagy töltelékes ételek fogyasztásának nagyobb a kockázata.
- Ne fogyaszd el az ételt, ha állott, romlásra gyanús vagy szokatlan ízű.
- A langyos helyen tárolt vagy kellően át nem sült étel veszélyes. A melegben a baktériumok szaporodásnak indulnak és megbetegedést okozhatnak.

## Fogyassz sok folyadékot, de nem mindegy, hogy mit!

- Az elegendő folyadékbevitelre a nagy melegben fokozottan figyelj oda!
- Fogyassz minél több ásványvizet, gyümölcslevet, friss gyümölcsöt, vizet. Az alkohol elvonja a vizet a szervezetből, csak még szomjasabbá tesz.
- Energiaitalt ne igyál üdítőital vagy víz helyett!
- Ne fogyaszd együtt az energiitalokat alkohollal, gyógyszerekkel, étrend-kiegészítőkkal, kábítószerekkel! Ez kiszámíthatatlan, előre megjósolhatatlan következményekkel járhat.

1024 Budapest, Keleti Károly u. 24.

Telefon: 06/1-336-9000 | [ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu](mailto:ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu)

Fax: 06/1-336-9099 | [www.nebih.gov.hu](http://www.nebih.gov.hu)

**Zöld szám: 06-80/A NEBIH 06-80/2 63244**

