



## RACCOMANDAZIONI DI SICUREZZA ALIMENTARE

(elaborate in conformità con le linee guida CE e ISS)

### **CORRETTA IGIENE DEGLI ALIMENTI: COME FARE LA SPESA**

#### **PRIMA DI USCIRE DA CASA**

1. Si consiglia di preparare una lista della spesa prima di uscire da casa, ottimizzando i tempi all'interno del supermercato
2. Se presenti sintomi simil-influenzali quali febbre, mal di testa, naso che cola, tosse, gola infiammata, sensazione generale di malessere, rimani a casa e contatta il MMG
3. Si raccomanda di indossare la mascherina di protezione

#### **AL MOMENTO DELLA SPESA**

1. Mantieni sempre la distanza di sicurezza di almeno un metro dagli altri clienti, dagli addetti alla vendita e dalle cassiere
2. Indossa la mascherina di protezione
3. Attieniti alle norme indicate dai gestori degli esercizi commerciali, compresi eventuali cartelli o percorsi obbligati
4. Non toccare i prodotti in esposizione se non si intende acquistarli
5. Puoi usare i GUANTI, ma non dimenticarti che è comunque indispensabile sempre il lavaggio corretto delle mani dopo il loro uso; non devi mai toccare occhi, naso e bocca mentre indossi i guanti; devi toglierti i guanti sfilandoli alla rovescia; devi smaltirli negli appositi contenitori per la raccolta indifferenziata
6. Non toccare alimenti sfusi con le mani (ortaggi, frutta, pane, ecc..) ma utilizza sempre i guanti monouso per alimenti

#### **ALL'ARRIVO A CASA**

1. Evita di appoggiare le buste della spesa su superfici che verranno a contatto con gli alimenti
2. Lavati le mani per almeno 40-60 secondi prima e dopo aver riposto la spesa, facendo attenzione a polpastrelli, unghie e spazi tra le dita
3. Una volta tolti gli alimenti sanificare le buste anche mediante esposizione all'aria per qualche ora
4. Disporre gli alimenti nel frigo avendo cura di separare gli alimenti crudi da quelli cotti

## **PREPARAZIONE E CONSUMO DEGLI ALIMENTI**

1. Ricordati che gli utensili per la preparazione dei cibi devono essere sempre puliti
2. Dopo aver preso l'imballaggio prima di estrarne il cibo lavati di nuovo le mani
3. Prima e dopo aver cucinato, pulisci gli utensili e le superfici utilizzate con acqua e sapone e successivamente, ove possibile, igienizzale con alcool etilico al 75% o con soluzione a base di ipoclorito di sodio allo 0,1%, sciacqua e asciuga con cura possibilmente con carta monouso
4. Cuoci bene e uniformemente gli alimenti fino al cuore
5. Evitare il consumo di cibi crudi o poco cotti soprattutto alimenti di origine animale (carne, pesce, uova ecc.) perché possono contenere altri microorganismi patogeni
6. Consumare gli alimenti congelati o surgelati solo dopo la cottura completa
7. Prima del consumo lava accuratamente frutta e verdura risciacquandole ripetutamente sotto acqua corrente, se possibile, immergi il prodotto in acqua contenente disinfettanti alimentari a base di cloro, seguendo attentamente, per concentrazione, tempi di utilizzo e modalità di risciacquo le indicazioni riportate sulla confezione
8. Per manipolare e/o conservare gli alimenti cotti non utilizzare gli stessi utensili impiegati per gli ingredienti crudi

30 aprile 2020