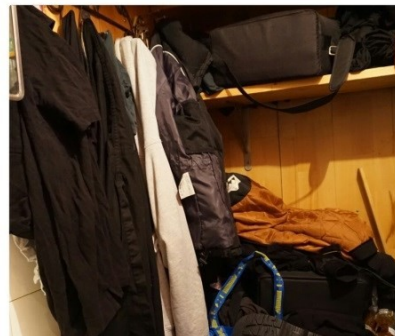
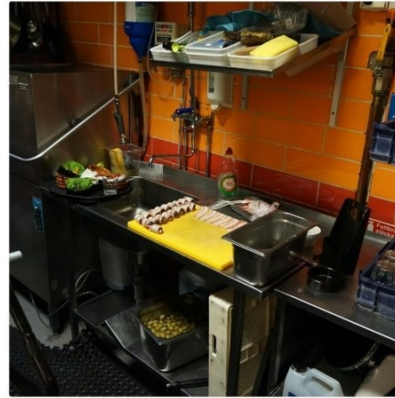




Minska risken för matförgiftning – genom rätt hantering av livsmedel

I vår omgivning och i livsmedel finns bakterier som kan orsaka matförgiftning. Virus eller gifter (toxiner), som bakterier kan ha bildat i maten, kan också orsaka matförgiftning. Värmetåliga gifter förstörs nämligen inte vid uppvärmning. För att minska risken är det viktigt att livsmedel hanteras på rätt sätt.



De vanligaste orsakerna till matförgiftning

- Bristande kunskaper hos personal om hygien, rengöring och temperatur
- Kylförvaring i för hög temperatur
- Smittspridning från personalen
- För långsam nedkylning av tillagad mat
- Varmhållning vid för låg temperatur
- Otillräcklig upphettning vid tillagning
- Otillräcklig uppvärmning av färdiglagad mat
- Smutsig utrustning och redskap



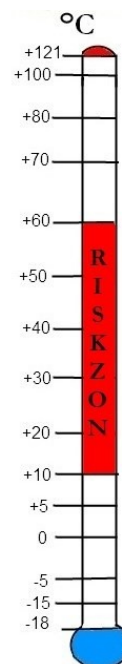
Ett vanligt fel är att samma handskar används för olika typer av hantering.

Temperaturens betydelse för bakterier

De flesta bakterier trivs i rumstemperatur och upp till $+60^{\circ}\text{C}$. De kan fördubbla sitt antal på tjugo minuter eller bilda gifter (toxiner) som inte förstörs vid uppvärmning. Vi kan känna av dem först när de är i vår mage. Vanliga symptom är diarré, kräkningar, illamående, magsmärtor och feber. Därför är det viktigt med god hygien och att livsmedel hanteras i rätt temperatur.

Temperaturråd

- Vid tillagning, $+70^{\circ}\text{C}$ eller högre
- Vid varmhållning, $+60^{\circ}\text{C}$ eller högre
- För kylvaror, $+4^{\circ}\text{C}$ till $+8^{\circ}\text{C}$
- För frysvaror, -18°C eller lägre
- Vid upptining, ej överstiga $+8^{\circ}\text{C}$
- Vid nedkylning ska kärntemperaturen på livsmedlet ner till $+8^{\circ}\text{C}$ eller kallare inom 6 timmar



Hygienråd

- Tvätta alltid händerna innan du hanterar livsmedel och mellan hantering av olika livsmedel.
- Tvätta alltid händerna efter toalettbesök.
- Diska skärbrädor och redskap noga mellan olika moment i matlagningen.
- Använd helst olika skärbrädor till olika slags livsmedel.
- Skölj grönsaker noggrant innan de ska finfördelas och ätas.
- Använd hushållspapper, inte disktrasan, för att torka upp köttsaft.
- Ta av dig engångshandskar innan du tar i pengar eller något annat smutsigt.
- Byt engångshandskar ofta och mellan hantering av olika livsmedel
- Jobba inte om du är sjuk. Gå till jobbet när du varit symptomfri 48 timmar
- Tänk på att förvara alla oförpackade livsmedel ordentligt inplastade eller i kärl med lock. Tillagad mat ska förvaras separerad från råa livsmedel. Det finns annars risk att bakterier från de råa livsmedlen förorenar den tillagade maten.

Mer information:

Har du frågor är du välkommen att höra av dig till Södertälje kommuns kontaktcenter på telefon 08-523 010 00 eller via mejl till livsmedelskontrollen@sodertalje.se

På livsmedelverkets hemsida www.slv.se finns mer information till livsmedelsföretagare. Där kan du söka efter "Branschriktlinjer", som ger dig mer råd och tips.