



INSTITUT ZA ZAŠTITU ZDRAVLJA R. SRPSKE  
REGIONALNI ZAVOD ISTOČNO SARAJEVO  
TEL:057/321-511

## KAKO PRAVILNO RUKOVATI SA HRANOM ?



Putem hrane se mogu prenositi uzročnici mnogih zaraznih bolesti.

Hrana može biti zagađena kao sirovina što je čest slučaj sa mesom. Međutim, do zagađenja može doći i sekundarno tj. preko prljavih ruku, posuđa, radnih površina ili sirovih namirnica.

### HRANA SE NAJČEŠĆE ZAGAĐUJE PRLJAVIM RUKAMA !

Najvažnija mjera sprečavanja zagađenja hrane jeste dobra lična higijena tj. pranje ruku.



Ruke se peru često tečnim sapunom i tekućom mlakom vodom, pa brišu papirom ili suše suvim vazduhom. Ruke se obavezno peru:

- prije početka rada sa hranom
- poslije rada sa sirovim namirnicama
- poslije upotrebe toaleta

### PRILIKOM RADA SA HRANOM NE SMIJEMO

- jesti
- žvakati žvakaću gumu
- pušiti
- pljuvati
- oblačiti ličnu odjeću preko radne
- nositi nakit i sat na rukama
- imati duge nokte
- imati lak na noštima

## OSTALE MJERE ZA SPREČAVANJE ZAGAĐENJA HRANE...

- Održavati čistoću radnih površina, pribora, posuđa
- Odvojiti sirove namirnice od gotove pripremljene hrane
- Upotrebljavati različite podloge i noževe za sirove namirnice i gotovu hranu
- U frižideru sirove namirnice čuvati ispod gotove hrane
- Pravilno termički obrađivati hranu
- Ne koristiti krpe za brisanje posuđa i pribora
- Isto jelo ne podgrijavati više puta



## ŠTA KAŽE SVJETSKA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA ?

- Pravilno birati namirnice
- Dobro i temeljno kuvanje
- Pripremljenu hranu odmah pojesti
- Termički obrađenu hranu brižljivo čuvati
- Dobro podgrijati kuvanu hranu
- Spriječiti kontakt sirovih namirnica i termički obrađene hrane
- Često prati ruke pri rukovanju hranom i namirnicama
- Održavati besprijekornu čistoću kuhinjskog pribora
- Zaštititi hranu od insekata, glodara i drugih životinja
- Koristiti samo higijenski ispravnu vodu

