

## **Apêndice 15. Regras para a preparação segura de alimentos a fim de evitar a cólera**

### **1. Cozinhar muito bem os alimentos (crus)**

O peixe, marisco e os legumes estão frequentemente contaminados com as bactérias da cólera. Daí a necessidade de aquecer todas as partes do alimento a pelo menos 70°C. Não coma alimentos por cozinhar, a menos que possa ser retirada a sua casca ou concha.

### **2. Comer de imediato os alimentos cozinhados**

Quando há um intervalo de tempo entre a confeção e a ingestão dos alimentos, como acontece com a comida dos restaurantes ou vendedores ambulantes, eles devem ser conservados no calor, a 60°C no mínimo, até serem servidos.

### **3. Tapar os alimentos cozinhados e guardá-los cuidadosamente**

Se tiver de preparar alimentos com antecedência, ou quiser guardar sobras, terá de os arrefecer a menos de 10°C, logo que possível, e depois tapá-los e guardá-los num frigorífico ou geleira, a uma temperatura inferior a 10°C. Os alimentos cozinhados que foram guardados têm de ser totalmente aquecidos antes de serem comidos. Os bebés devem comer a sua comida imediatamente após a sua preparação, nunca devendo ser guardada.

## **4. Aquecer muito bem os alimentos cozinhados antes**

Guardar corretamente os alimentos cozinhados, a baixa temperatura, retarda o desenvolvimento das bactérias mas não as mata. Mais uma vez, aquecer completamente significa que todas as partes do alimento devem atingir pelo menos os 70°C. Comer enquanto está quente.

## **5. Evitar o contacto entre alimentos crus e cozinhados**

A comida cozinhada em segurança pode ficar contaminada através do mais pequeno contacto com alimentos crus (direta ou indiretamente, por exemplo, através das superfícies em que são cortados ou da lâmina das facas).

## **6. Para sua segurança, escolha alimentos processados**

Alimentos enlatados, ácidos e secos não devem apresentar qualquer risco.

## **7. Lavar as mãos repetidamente**

Lave muito bem as mãos antes de preparar a comida e após qualquer interrupção, especialmente se tiver de mudar ou limpar um bebé ou se tiver usado a casa de banho ou a latrina. Depois de preparar alimentos crus como peixe ou marisco, lave de novo as mãos antes de mexer noutros alimentos.

## **8. Manter limpas todas as superfícies da cozinha**

Dado que os alimentos são tão facilmente contamináveis, qualquer superfície utilizada na preparação dos alimentos deve ser mantida absolutamente limpa. Pense que quaisquer restos, migalhas ou manchas de comida são potenciais fontes de bactérias. Os panos usados para lavar e secar os alimentos ou para preparar as superfícies, louça e utensílios, devem ser trocados todos os dias e fervidos antes de voltarem a ser usados. Também requerem lavagem diária os panos usados para limpar o chão.

## **9. Usar água potável**

Beber água potável é muito importante; usá-la para preparar os alimentos tem a mesma importância.