

## REFORCE OS CUIDADOS COM A HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR!

Para evitar a contaminação por meio dos alimentos durante o manuseio e preparo, é bom ficar de olho nos seguintes passos:

1. Lavar as mãos com frequência, principalmente depois de:
  - Tossir, espirrar, coçar, assoar o nariz, coçar os olhos ou tocar a boca;
  - Preparar alimentos crus (como carne, vegetais e frutas);
  - Manusear objetos
  - Ir ao banheiro



**Obs.:** É importante também manter as unhas cortadas, sem esmalte e evitar o uso de acessórios nos dedos. Para saber como fazer a correta higienização das mãos, acesse aqui!

2. Cozinhe bem os alimentos! Para os que são consumidos crus, atenção redobrada com procedência e higiene.



3. Não converse, espirre, tussa, cante ou assovie em cima dos alimentos, superfícies ou utensílios. Isso vale tanto para o preparo quanto para a hora de servir.



4. Faça a higienização adequada das superfícies (bancadas e mesas) e utensílios, principalmente após manipular carnes cruas ou vegetais não lavados.



5. Não use ou compre produtos com embalagens amassadas, estufadas, enferrujadas, abertas ou com outro tipo de defeito.



6. Limpe bem as embalagens antes de abrir ou guardar. Quando não for possível lavá-las com água e sabão, faça a higienização externa com álcool 70%, solução sanitária diluída ou mesmo com produto de limpeza multiuso.



7. Se estiver com sintomas gripais, utilize máscara para preparar os alimentos e servi-los.

