

# La sécurité sanitaire des aliments

pendant les vagues de chaleur



Organisation mondiale de la Santé

Région Méditerranée orientale

La transmission accrue d'agents pathogènes d'origine alimentaire est l'un des effets indirects des vagues de chaleur sur la santé. Pour protéger votre santé et celle de votre famille, il vous suffit de suivre les instructions suivantes :



Lavez-vous fréquemment les mains avec du savon et de l'eau propre pendant 20 secondes avant et pendant la préparation des aliments.



Lavez les fruits et légumes sous l'eau courante.



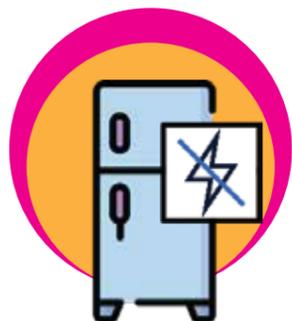
Lorsque vous faites vos courses, commencez par les aliments secs, les fruits et légumes et terminez avec les aliments froids et surgelés. Séparez les aliments crus et prêts à consommer dans votre panier et dans le réfrigérateur. Lorsque vous arrivez à la maison, assurez-vous de placer immédiatement les aliments dans le réfrigérateur.



Lorsque vous réchauffez des aliments au micro-ondes ou au four, veillez à choisir la bonne température sur une durée suffisante. Remuez les aliments pour vous assurer qu'ils sont uniformément réchauffés.



Faites bien cuire vos aliments jusqu'à atteindre la température interne recommandée. Portez à ébullition les soupes et les ragoûts (70°C).



Lors de coupures de courant, évitez autant que possible d'ouvrir la porte du réfrigérateur.



Placez les aliments et les restes dans des récipients couverts au réfrigérateur (en dessous de 5°C). Évitez de laisser les aliments à température ambiante.