

DECÁLOGO DEL CONSUMIDOR PARA PREVENIR EL E. COLI ENTEROVIRULENTO

Información para el público en
general.

- 1) El **lavado de manos** es lo primordial y, sobre todo, al salir del servicio.
- 2) Evitar el **agua y el hielo** sin **garantías sanitarias** y, en caso de duda, se hierve o desinfecta.
- 3) Compre los alimentos en **establecimientos autorizados** y controle su **etiquetado**.
- 4) **Evite** que los alimentos crudos puedan **gotear** sobre los cocinados.
- 5) **Evite** que elementos sucios puedan **contaminar** las que estén limpias.
- 6) Las **hortalizas y verduras** (sin olvidarse del perejil) primero **se limpian**, después se **lavan** en el grifo, se **sumergen en agua con cloro** durante unos cinco minutos, y se **guardan** en la nevera secas y protegidas.
- 7) La carne ni roja ni rosa, hay que consumirla **bien cocinada**.
- 8) Conviene **pelar** las frutas y, si se usa la cáscara (melón o piña rellenos) se **lava** como las verduras.
- 9) **Usando bien el calor** (cocinando a **más de 72°C**) y el frío (no dejando los alimentos a temperatura ambiente) **evitamos el germen**.
- 10) Conviene **cocinar con la menor antelación posible** y si **recalienta** la comida, cerciórese que alcanza los **65°C**.

Esta Información aunque es específica para evitar riesgo con este tipo de bacterias, también es aplicable a otros microorganismos que provocan intoxicaciones aunque cada especie tiene recomendaciones a veces diferentes y más específicas.

Para más información pueden acceder a

www.saludcastillayleon.es/seguridadalimentaria