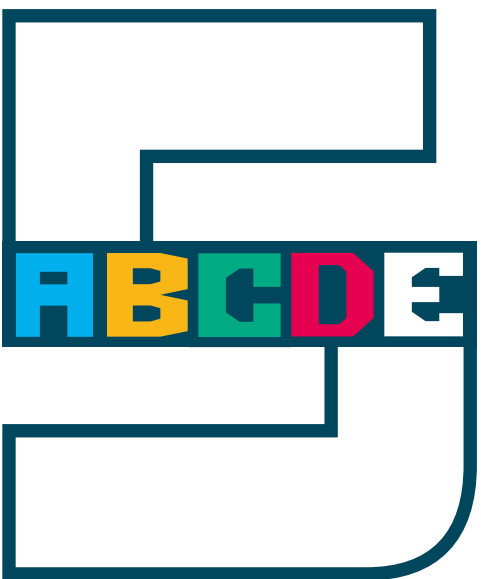


Tenha presente as

5 Dicas de Segurança Alimentar

para prevenir doenças transmitidas por alimentos



O Departamento de Segurança Alimentar compilou as “5 Dicas de Segurança Alimentar (ABCDE)”, em resposta às diversas necessidades de desenvolvimento do sector da restauração e de formação dos trabalhadores de Macau, tomando como referência os “5 Pontos-chaves para uma Alimentação Segura”, recomendadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Trata-se de um conjunto de materiais didácticos online que, de uma forma simples e concisa, e disponível em várias línguas, foi adaptado à realidade de Macau. As dicas servem para aumentar a consciencialização sobre as precauções de segurança alimentar por parte dos operadores da indústria alimentar e podem ser facilmente postas em prática pelo público na sua actividade diária, a fim de prevenir efectivamente a incidência de intoxicações alimentares e reduzir os riscos globais para a segurança alimentar.



避免交叉污染

Afastar-se da Contaminação Cruzada

A contaminação cruzada refere-se à transferência de patógenos de uma fonte para a comida. As vias de contaminação podem ser por transferência patogénica directa através da comida e dos seus sucos ou indirectamente através das mãos, tábuas de corte, panos de limpeza e outros utensílios ou equipamentos, que funcionam como meios de transmissão.



Utilize sempre uma tábua de corte e um conjunto de utensílios diferentes para manusear separadamente alimentos crus e alimentos cozinhados



Antes de armazenar ingredientes alimentares no frigorífico, embrulhe-os adequadamente ou coloque-os em recipientes com tampa. Nunca se esqueça de colocar sempre os alimentos cozinhados nos compartimentos superiores do frigorífico e os alimentos crus nos compartimentos inferiores



Lide primeiro com alimentos cozinhados e alimentos prontos a servir e só depois manuseie os alimentos crus



謹慎選購

Bem Comprar

Adquirir alimentos apenas de lojas idóneas, com boas condições de higiene, e verificar as condições de higiene e de armazenamento dos alimentos.



Verifique cuidadosamente a aparência, embalagem, prazo de validade e ambiente de armazenamento dos alimentos. Alimentos refrigerados devem ser mantidos abaixo de 5°C, alimentos congelados, abaixo de -18°C, e as suas embalagens devem estar livres de cristais de gelo ou geada e sem qualquer sinal de descongelamento



A embalagem de produtos alimentares pré-embalados deve estar intacta, sem danos, não abaulada ou amolgada



Leia atentamente os ingredientes listados no rótulo de um produto alimentar



保持清潔和徹底煮熟

Conservar a Limpeza e **C**ozinhar Bem

Manter a limpeza e cozinhar os alimentos de forma completa é uma prática muito importante para garantir a segurança alimentar.



Praticar bons hábitos de higiene pessoal e manter as mãos sempre limpas



Ao desenvolver sintomas como vómitos ou diarreia, evitar manusear alimentos



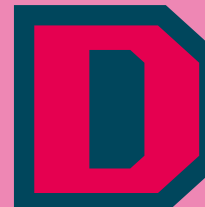
Assegurar que utensílios, equipamentos e o ambiente estejam sempre limpos e higiénicos, além de estarem equipados com instalações/dispositivos para controlo de pragas e roedores



Antes de cozinhar ingredientes alimentares, verificar se são seguros para consumo. Limpar bem e lavar com água potável e corrente



Todos os alimentos devem sempre ser cozinhados de uma forma completa



危險溫度帶

Devido Cuidado com a Zona de Temperatura Perigosa

A zona de temperatura perigosa refere-se à faixa de temperatura entre os 5°C e os 60°C, que é propícia ao rápido crescimento microbiano e à produção de toxinas.



Não deixe alimentos cozidos ou prontos a comer à temperatura ambiente por mais de 2 horas



A temperatura de armazenamento dos alimentos expostos deve estar regulada de forma que “os alimentos quentes permaneçam quentes e os frios permaneçam frios”. Os alimentos quentes devem permanecer acima de 60°C e os alimentos frios, abaixo de 5°C



Para o reaquecimento, os alimentos devem ser aquecidos de forma a atingir uma temperatura de 75°C ou superior na sua parte mais interior



Ao transportar alimentos, os fornecedores devem utilizar veículos com controlo de temperatura



Os alimentos devem ser cozinhados a uma temperatura interior e com uma duração que assegure o seu cozimento completo



努力維護澳門食品安全

Esforçar-se para Manter a Segurança Alimentar de Macau

É fundamental a colaboração estreita entre o Governo, o Sector Alimentar e os Cidadãos, além da vigilância e inspecção de alimentos, para garantir a qualidade e segurança dos alimentos. A melhoria da consciencialização pessoal e da protecção da segurança alimentar deve começar no dia-a-dia e é importante observar as práticas de segurança alimentar em todas as etapas do manuseio de alimentos.



Para mais informações, visite por favor www.foodsafety.gov.mo, ou ligue para a **Linha Aberta sobre Segurança Alimentar (2833 8181)**.

A página electrónica “Informação sobre Segurança Alimentar” oferece materiais didácticos online em 3 idiomas: chinês, português e inglês

