

## Så här undviker du att bli matförgiftad:

- Transportera hem kylvaror från affären så snabbt som möjligt, Använd gärna kylväska
- Tvätta händerna
- Skölj frukt och grönsaker noga
- Ha olika skärbrädor för kött, bröd och grönsaker
- Blanda inte råvaror och lagad mat
- Värm maten ordentligt innan du äter den
- Var extra noga med att köttfärs, griskött och kyckling är genomstekt
- Drick inte opastöriserad mjölk
- Kyl ned maten snabbt om den skall sparas
- Bästa temperatur i kylen är 4°C
- Laga aldrig mat åt andra när du är sjuk
- Tvätta händerna efter djurkontakt
- Ha inte picknick mitt i ko eller fårhagen

