

# Jaja - co powinieneś wiedzieć



☉ Według danych publikowanych przez Zakład Epidemiologii NIZP-PZH, w Polsce, od wielu lat pączki *Salmonella* spp. są najczęstszą przyczyną zakażeń przewodu pokarmowego pochodzenia bakteryjnego.

☉ Zachorowania przez nie wywołane najczęściej objawiają się jako niezbyt żołądkowo-jelitowy, charakteryzujący się biegunką, bólami brzucha i wymiotami.

☉ Do zakażeń dochodzi najczęściej drogą pokarmową, po spożyciu zanieczyszczonej żywności.

☉ Jaja mogą być jednym ze źródeł pączek *Salmonella* spp. W celu uniknięcia zachorowań wywołanych przez te chorobotwórcze bakterie należy pamiętać o kilku zasadach.



## ☉ Zakup jaj

Należy upewnić się, że skorupki jaja są czyste i nieuszkodzone.



## ☉ Przechowywanie

Jaja należy przechowywać w lodówce, w oryginalnym opakowaniu, zgodnie z terminem przydatności do spożycia umieszczonym na opakowaniu.



## ☉ Przygotowywanie dań/potraw

- Należy unikać, szczególnie przez osoby wrażliwe (dzieci, chorzy, osoby starsze), potraw zawierających surowe jaja, takich jak: sernik, tiramisu, majonez, sosy typu holenderskiego, kogel-mogel itp. Niosą one z sobą zwiększone ryzyko zachorowania.
- Gotując jaja należy pamiętać, by zarówno białko jak i żółtko były ścięte. Najlepiej gdy jajecznicą, jaja sadzone są również ścięte.
- Ręce kontaktujące się z surowymi jajami należy dokładnie umyć gorącą wodą z mydłem.
- Naczynia, wyposażenie oraz powierzchnie mające kontakt z surowymi jajami należy dokładnie umyć gorącą wodą z detergentami.
- Po rozbiciu jaj skorupki należy wyrzucić bezpośrednio do śmieci.
- Jaja i inne dania po przygotowaniu należy przekładać na powierzchnie lub naczynia, które nie miały kontaktu z surowymi jajami.

## ☉ Podawanie posiłków

- Nie należy stosować tych samym talerzy czy sztućców, które miały kontakt z surowymi jajami.
- Ugotowane jaja, jajecznicą, jajka smażone czy sadzone powinny być podawane bezpośrednio po przygotowaniu.

