

1. HYGIEN OCH SMITTSKYDD

TVÄTTA HÄNDERNA FÖRE OCH EFTER DU KLAPPAR DJUREN

Det finns sjukdomar som kan drabba både människor och djur. Det kan vara både bakterier, virus, parasiter och svampar som orsakar dessa sjukdomar. Ibland är djur som bär på smittämnen inte sjuka, men kan ändå sprida smitta till människor.



Två vanliga smittvägar mellan djur och människor är:

- Kontakt med gödsel eller avföring som innehåller smittämnen.
- Kontakt med infekterad hud.

Kontakten med gödsel kan vara direkt – att man får gödsel på händerna t. ex. när man klappar djur eller i kontakt med stallinredning eller redskap. Det kan också vara indirekt kontakt – att man äter något som är förorenat, t. ex. sallad som inte är sköljd eller kyckling som inte är genomstekt.

Ett enkelt sätt att skydda sig mot dessa smittor är att tvätta händerna efter att man umgåtts med djur eller varit i djurens miljö. Extra viktigt är det att man tvättar händerna innan man ska äta eller stoppa något i munnen (t. ex. godis, tuggummi).

Lika enkelt är det att skydda djuren från smittor från oss eller från andra djur som vi just klappat genom att tvätta händerna innan vi umgås med djuren. **Tänk också på att inte åka med samma kläder från ett stall till ett annat.** Flera djursjukdomar, t.ex. kvarka hos hästar, kan spridas med utrustning och kläder.

Kontakt med infekterad hud – till exempel när ett djur har ringorm. Om djuret har ringorm och man tar på ett område där huden är skorvig, har utslag eller liknande finns risk att man kan bli smittad. Använd handskar och tvätta händerna noga efter att ha hanterat djur med ringorm eller andra hudinfektioner.

Handtvätt är viktig – bara handsprit räcker inte! Om man är i en smutsig miljö (t. ex. ett stall) behöver man tvätta händerna så att smutsen försvinner från händerna. Om man bara använder handsprit blir man inte lika ren, och det kan ligga kvar bakterier i smutsen under ytan. Tänk på att det finns bakterier som kan smitta både från människa till djur och från djur till människa.



Foto: Bodil Ardung/Region Uppsala

1. Skölj händerna under varmt rinnande vatten.
 2. Använd flytande tvål – det löser upp smuts och lossar bakterier från huden.
 3. Gnugga händerna ordentligt och tvåla in dem i minst 15 sekunder. Glöm inte tummarna!
 4. Skölj med vatten för att få bort löddret och den upplösta smutsen.
 5. Torka noggrant händerna torra med en pappershandduk.
- Sprita gärna händerna med handsprit efteråt för att bli extra ren.*

ÄT MATSÄCKEN VID ETT BORD ELLER LIKNANDE – INTE I HAGEN BLAND DJUREN



Om man sitter och äter bland djuren och deras gödsel är risken mycket större att man av misstag får in lite gödsel i munnen när man äter. Detta gäller särskilt för mindre barn, som ofta vill undersöka allting med händerna. Om det finns speciella picknickbord på gården – använd dem! Och glöm inte att tvätta händerna innan ni börjar äta!

Tänk också på att inte mata fåglar precis där du äter. Småfåglar kan bära på smittor som kan göra oss människor sjuka. Mata gärna småfåglar, men i så fall vid fågelbord som inte står precis vid picknickborden.

2. LIVSMEDELSHYGIEN

TVÄTTA HÄNDERNA INNAN DU LAGAR MAT



Foto: ZlataMarka/Shutterstock

Det är viktigt att du har rena händer när du lagar mat. Innan du börjar laga mat:

- Ta av ringar och armband.
- Sätt upp håret.
- Tvätta händerna noga med vatten och tvål.
- Skölj och torka dem med ren handduk.

Tänk också på att regelbundet göra rent kökskranar, byta disktrasa och diskborste.

DISKA SKÄRBRÄDA OCH REDSKAP NOGA MELLAN ANVÄNDNING TILL RÅTT KÖTT OCH ANDRA LIVSMEDEL



Foto: Karin Troell/SVA

Använd inte samma skärbräda och kniv till rått kött (framför allt kyckling) och andra livsmedel utan att diska dem emellan. Man kan också ha olika skärbräddor och knivar till rått kött och andra livsmedel. Tänk också på att inte använda den odiskade skärbrädan eller kniven du just använt till rått kött, till att skära upp det nylagade köttet med. Diska hellre för ofta än för sällan!

SKÖLJ AV GRÖNSAKER OCH BÄR INNAN DU ÄTER DEM



Foto: Kittapasp/Shutterstock.com

På råa grönsaker kan det finnas mikroorganismer (bakterier, virus, vissa svampar och parasiter) som kan infektera tarmen och göra oss sjuka.

När man sköljer grönsakerna rinner smuts och skadliga mikroorganismer av. Ibland kan man behöva använda andra metoder såsom upphettning för att avdöda alla mikroorganismer. Kokning kan vara bra att använda för t.ex. bär som är svåra att skölja.

ATT VÄRMA MATEN ORDENTLIGT GÖR ATT MIKROORGANISMER DÖR



Foto: ziashusha/Shutterstock

Det finns smittor som ofta sprids genom mat, till exempel campylobakter och salmonella. Det är därför viktigt att vi vet hur vi ska hantera maten för att undvika att bli smittade och sjuka.

Bakterier dör om du hettar upp maten ordentligt. Hur varm maten ska vara är olika beroende på vilken smittämne som är aktuellt, men en generell regel är att hetta upp till minst 65 grader.

Vid matlagning bör man tänka på att:

- Hetta upp maten till minst 65 grader.
- Uppvärmningen ska vara effektiv, det vill säga maten ska snabbt bli varm.
- Temperaturen man vill nå ska mätas i mitten av maten.
- Maten inte värms jämnt i mikrovågsugn, alltså kan det fortfarande finnas mikroorganismer i den del av maten som inte blir varm om du värmer för slarvigt.
- Värma rester i små portioner, i fall du inte orkar äta upp allt.
- Frysa in rester man inte tror man kommer vilja äta de närmaste dagarna.
- Använda lock och säkerställ att all mat på tallriken/i matlådan blivit genomvarm.

SÄTT IN KYLVAROR I KYLSKÅPET SÅ FORT SOM MÖJLIGT

Tillagad mat som inte äts på en gång håller ofta flera dagar om den förvaras i kylskåp. Om man inte tar hand om maten på rätt sätt kan skadliga mikroorganismer växa till i maten, eller så kan den förstöras.

Livsmedelsverket rekommenderar att du:

- Äter maten kort efter tillagning.
- Kyler ner varm mat snabbt om den inte ska ätas direkt. Förvara antingen i kylskåp eller frys in.
- Har lämplig temperatur, +4 grader, i kylskåpet. I +4 grader håller sig maten ungefär dubbelt så länge som i +8 grader. I frysen (-18 grader eller lägre) är hållbarheten mycket längre.



Foto: ARENA Creative/
Shutterstock.com

Tillagad mat som kylts ner snabbt efter tillagning och sedan förvarats kyld i en tät förpackning är okej att äta om den ser ut och luktar som vanligt.

Tänk också på att inte låta mjölkprodukter stå framme, utan sätt in dem i kylskåpet så snart som möjligt efter att du använt dem, så håller de längre.

OPASTÖRISERAD MJÖLK KAN GÖRA DIG SJUK



Foto: Pezibear/Pixabay

Du bör aldrig dricka opastöriserad mjölk, varken i Sverige eller i utlandet. Mjölken kan nämligen ha förorenats med bakterier innan den når mjöltkanken. Det finns bakterier (t.ex. ehec och campylobakter) som kan spridas med opastöriserad mjölk. *Pastörisering* är en värmebehandling som dödar eventuella bakterier och mikroorganismer som inte är hälsosamma, sådan mjölk är därför ofarlig att dricka.

3. DJURSKYDD

TÄNK PÅ ATT SE TILL DJURENS BEHOV

Håll koll på djuren



Foto: Anna Carlson

- Alla djur behöver daglig tillsyn. Genom att iaktta djurens beteende lär man sig hur de gör när de är friska och kan lättare se om de betar sig annorlunda, t.ex. som tecken på sjukdom eller att de inte trivs.
- Låt djuren vila om de verkar trötta.
- Ge djuren skydd mot väder och vind.
- Håll koll så att djuren inte blir klappade/lyfta av för många besökare.

Mata inte djuren med vad som helst

- De kan få för mycket/fel mat så att de blir sjuka. Djur ska äta foder av god kvalitet som är anpassat för dem.
- Det är förbjudet att mata kor, får, getter, grisar och höns eller andra fåglar med matavfall. Detta beror på att allvarliga djursmittor kan spridas med matavfall.



Foto: Anna Carlson