



# Sécurité sanitaire des aliments pour les voyageurs

## POINTS À RESPECTER

### **Lavez-vous bien les mains**

- Lavez-vous consciencieusement les mains avec du savon !
- N'oubliez pas les endroits souvent négligés comme l'extrémité des doigts, entre les doigts, les ongles, les plis des mains, les poignets, etc. !



### **Ne gardez pas trop longtemps les aliments à emporter et mangez-les rapidement**

- Méfiez-vous des aliments nécessitant une conservation au froid comme le poisson cru (sashimi, sushis, etc.) !



### **Ne mangez que de la viande bien cuite**

- Évitez les plats de poulet cru ou mal cuit !
- Faites bien cuire la viande des « grillades yakiniku », « sukiyaki », « shabushabu », etc. jusqu'à ce qu'elle change de couleur !
- N'utilisez pas des baguettes ou des pinces ayant été au contact de viande crue pour la nourriture que vous consommez !

[Poulet cru ou légèrement cuit]



[ Grillades yakiniku ]



[Shabushabu]

