

Bezpieczeństwo żywności w dobie epidemii koronawirusa.



Przestrzeganie zasad higieny, zachowanie odpowiedniego dystansu w kontaktach z innymi ludźmi i izolacja od osób z objawami chorobowymi to główne działania w ramach profilaktyki zakażeń koronawirusem wywołującym COVID-19. W związku z tym, że odżywianie się jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka pojawia się pytanie czy przez spożywanie żywności możemy narazić się na zakażenie koronawirusem?

Zgodnie z opinią Europejskiego Urzędu ds Bezpieczeństwa Żywności (EFSA - European Food Safety Authority) nie ma dowodów na to, że żywność może być źródłem zakażenia COVID19 ani, że wirus może być przenoszony przez żywność.

Jednak niezależnie od sytuacji zawsze istotne jest przestrzeganie dobrych praktyk higienicznych związanych z produkcją, przetwarzaniem, przechowywaniem i przygotowywaniem żywności do spożycia.

W domu

Zasady dotyczące przygotowywania i spożywania posiłków, których warto przestrzegać to właściwie zasady, którymi powinniśmy się kierować na co dzień, niezależnie od sytuacji:

- przed i po przygotowywaniu posiłków, ich spożywaniu myć ręce z użyciem mydła przez co najmniej 20 sekund;
- myć pod bieżącą wodą owoce i warzywa przed spożyciem;
- dbać o czystość powierzchni, z którą żywność ma kontakt;
- dbać o czystość urządzeń i narzędzi, które wykorzystujemy podczas przygotowywania żywności;
- przechowując żywność zadbać o to by produkty surowe i przygotowane do spożycia nie miały ze sobą kontaktu w celu uniknięcia zanieczyszczeń krzyżowych w kuchniach (w tym poprzez używanie pojemników do przechowywania);
- używać odrębnych narzędzi do przygotowywania żywności surowej i gotowej do spożycia, np. desek do krojenia.

W sklepie

Największe ryzyko zakażenia pojawia się podczas bezpośredniego kontaktu z innymi osobami, dlatego warto ograniczyć do niezbędnego minimum wizyty w sklepie (lub skorzystać z opcji zakupów przez internet).

Jeśli robimy zakupy w sklepie stacjonarnym należy zachować bezpieczną odległość od innych kupujących (1-2 metry).

Obecnie obowiązuje zalecenie przebywania maksymalnie 3 osób przy jednej kasie w odpowiednich od siebie odległościach.

Zgodnie z obowiązującymi zaleceniami sklepy wprowadzają godziny zakupów tylko dla emerytów (10-12).

Pod żadnym pozorem nie należy iść na zakupy z objawami infekcji (warto poprosić o pomoc znajomych, rodzinę lub zamówić zakupy on-line).

Należy też unikać dotykania produktów, których nie zamierzamy kupić.

Ryzyko mogą stwarzać także powierzchnie często dotykane, np. uchwyty w wózkach sklepowych, uchwyty szaf chłodniczych, wagi samoobsługowe, przyciski w windzie lub w terminalach płatniczych, stąd też sklepy podejmują działania w celu dezynfekcji tych powierzchni.

Przy wejściach do sklepów powinny znajdować się żele do dezynfekcji rąk.

Aktualnie został wprowadzony obowiązek noszenia jednorazowych rękawiczek przez klientów w sklepie.

Warto zabrać ze sobą swój koszyk czy swoją torbę na zakupy i zrezygnować z korzystania ze sklepowego koszyka czy wózka.

W miejscach publicznych należy pamiętać o nie dotykaniu okolic oczu, ust i nosa.

Najlepiej płacić kartą, bezdotykowo. Jeśli jednak trzeba użyć pinu najlepiej zrobić to kostką zgiętego palca wskazującego - istnieje wtedy mniejsza szansa dotknięcia twarzy brudną częścią ręki.

Po powrocie ze sklepu jak również po wypakowaniu zakupionych opakowanych i nieopakowanych produktów czy odebraniu zakupów zrobionych przez internet, **zawsze** **umyć** **ręce.**

Opakowania produktów

Dane wskazują, że wirus może przetrwać dzień na opakowaniach kartonowych, a do kilku dni na opakowaniach plastikowych co stwarza pewne ryzyko przeniesienia wirusa z opakowania. Jest to możliwe jednak wtedy gdy nie przestrzegamy środków ostrożności. Należy pamiętać by nie dotykać rękoma, którymi trzymaliśmy produkty, do ust, nosa czy twarzy.

Po powrocie z zakupów należy zdjąć folie i opakowania z jedzenia i wyrzucić je. Po zakupach koniecznie należy umyć ręce z użyciem mydła lub detergentem zawierającym minimum 60-procentowy alkohol.

Według informacji EFSA nie zgłoszono dotąd tej formy przenoszenia zakażenia. Główną drogą rozprzestrzenienia się wirusa jest droga kropelkowa i bezpośredni kontakt z osobą zainfekowaną.

Produkty sprzedawane bez opakowania, luzem

Żywność również taka jak mięso, pieczywo, sery czy warzywa i owoce, które kupujemy luzem jest bezpieczna. Jednak w zachowaniu bezpieczeństwa mikrobiologicznego żywności istotne jest rygorystyczne zachowanie podstawowych zasad bezpieczeństwa żywności, które służą zapobieganiu jej zanieczyszczeniu.

Warzywa i owoce niezależnie od sytuacji powinny być dokładnie myte przed spożyciem pod bieżącą wodą.

Niektórzy zgłaszają niepokój o bezpieczeństwo produktów kupowanych luzem jak pieczywo. Główny Inspektor Sanitarny informuje, że należy przestrzegać podstawowych zasad higieny polegających na używaniu do pakowania pieczywa dostępnych w sklepie rękawiczek foliowych lub torebek jednorazowych. Ponadto w sklepach GIS zaleca ograniczanie możliwości samoobsługowego zakupu wyrobów piekarniczych, cukierniczych, pieczywa – wskazane jest podawanie i pakowanie przez sprzedającego tego typu produktów, tak aby ograniczyć kontakt klienta z żywnością.

W przypadku jakichkolwiek wątpliwości, można umieścić kupione pieczywo na około 2 minuty w piekarniku nagrzanym wcześniej do temperatury 180-200°C. Istnieją dowody naukowe, że temperatura już ok. 60-70°C w czasie 30 min. zabija wirusy.

Woda

Nie potwierdzono obecności koronawirusa wywołującego COVID-19 w wodach przeznaczonych do picia. Co prawda wirus może pozostawać aktywny w wodzie przez krótki czas, jednak zarówno woda kranowa jak i wody butelkowane poddawane są procesom, które czynią je bezpiecznymi.

Podsumowując – według danych EFSA opartych o aktualną wiedzę, nie ma dowodów na to by żywność była źródłem lub stanowiła drogę przenoszenia koronawirusa. W ramach profilaktyki zakażenia należy przestrzegać zasad higieny oraz stosować się do zalecenia aby ograniczać bezpośrednie kontakty z innymi ludźmi. Warto także stosować prawidłowo zbilansowany sposób żywienia oraz szeroko pojęty zdrowy styl życia, które korzystnie wpływają na kondycję zdrowotną organizmu.