

COVID-19

Препоръки на Националната агенция за безопасност на храните, околната среда и труда на Франция (ANSES)- за храните, пазаруването и почистването



В условията на широко разпространяващата се пандемия от COVID-19, когато всички сме загрижени за здравето си и се стремим да спазваме стриктна хигиена, пред нас стоят много въпроси. Какви предпазни мерки трябва да взема, когато се връщам от магазина у дома? Трябва ли храната да се обработи термично (да се сготви), за да се унищожи вирусът? Мога ли да консумирам плодовете и зеленчуците сурови, без допълнителна обработка?

ANSES проучва възможностите за предаването на COVID-19 чрез храни, въз основа на наличните научни данни. На 27 март 2020 г.¹, агенцията публикува на своята интернет страница отговорите на най-често задаваните от потребителите въпроси:

Може ли селскостопанските животни да се разболеят и да ни заразят?

Няма доказателства, че селскостопанските животни или храните, които са получени от тях, играят роля за разпространението на вируса причиняващ COVID-19. Евентуално пренасяне чрез храна би било възможно, само ако храната е била замърсена от пациент или лице, заразено с вируса, при боравене с мръсни ръце или чрез заразените капчици, отделени при кашляне или кихане.

¹ <https://www.anses.fr/en/content/covid-19-anses-recommendations-food-shopping-and-cleaning>

Може ли да се разболеем чрез консумация на замърсена храна ?

Към настоящия момент няма научни доказателства, които да предполагат, че консумацията на замърсена с вируса храна може да доведе до инфекция в храносмилателния тракт. Следователно, остава само възможността от инфекция на дихателните пътища по време на дъвчене, която не може да бъде напълно изключена.

Ако сте болни, задължително трябва да избягвате да боравите с храна и да готвите за други хора!

Как вирусът може да бъде отстранен от плодовете и зеленчуците?

Плодовете и зеленчуците трябва да се измиват добре след закупуване или преди да ги консумирате или готвите. Чистата вода е достатъчна, никога не използвайте дезинфектанти или почистващи препарати като белина, тъй като те могат да бъдат токсични, ако не се изплакват правилно след употребата им. Не е необходимо да се използва бял оцет за изплакване на плодове и зеленчуци.

След измиване с чиста вода, подсушаването на храните с хартиена кърпа за еднократна употреба помага да се премахнат всички вирусни частици. Тези стъпки са особено важни, ако плодовете и зеленчуците ще се консумират сурови.

Може ли да се консумират сурови плодове и зеленчуци, без допълнителна подготовка? Или трябва да се готвят?

Както бе споменато по-горе, важно е плодовете и зеленчуците да се измиват с чиста вода. Можете също да ги обелите, както правите с ябълките или крушите.

За зеленчуците имайте предвид, че готвенето при **63 ° C** - т.е. на среден огън - **за четири минути е достатъчно**, за да унищожи всеки наличен в тях вирус. Няма смисъл да готвите прекалено дълго храната, освен ако това не се изисква в рецептата или е съгласно личните ви предпочитания!

Измиването на суровите зеленчуци с чиста вода е достатъчно, за да се намали рискът от предаване чрез кръстосано замърсяване - т.е. рискът вирусът да се разпространи при контакт с ръце.

Прилагат ли се тези хигиенни правила и за опаковките?

Опаковката е възможно да е била замърсена от мръсни ръце. Въпреки че вирусът, причиняващ болестта, не може да оцелее на открито повече от три часа, вие може да предприемете допълнителни предпазни мерки, като почистите опаковката. Това става чрез избърсване с влажна кърпа или хартиена салфетка за еднократна употреба. Не е необходимо използване на избелващи препарати (белина). За храни, които се съхраняват в хладилник, когато е възможно отстранете опаковката преди поставянето им за съхранение. Несъмнено, ръцете трябва да се измиват старателно преди и след боравене с тази опаковка.

Белият оцет ефективен ли е за почистване на опаковки?

Той е ефективен за убиване на бактерии, но вероятно по-малко за вируси. Проучванията показват, че белият оцет е неефективен за справяне с по-устойчиви вируси.

Какви предпазни мерки трябва да взема, когато се връщам у дома след пазаруване в магазините?

Първо, трябва да измиете ръцете си. Доколкото не е необходимо закупените от вас продукти да се държат на хладно, можете да ги оставите да престоят два или три часа, след като ги занесете у дома. За продукти, които трябва да се поставят в хладилника, като прясно мляко или кисели млека, отстранете външната групова опаковка и почистете индивидуалните опаковки на продуктите с влажни хартиени кърпи преди съхранение. Не забравяйте да измиете ръцете си веднага след това.

По-добре ли е, ако хлябът се затопля повторно?

Хлябът се пече при висока температура по време на приготвянето, което елиминира всички следи от вируси. Когато са спазени хигиенните правила в хлебопекарната (ръцете се мият редовно и/или се носят ръкавици при боравене с готовите продукти, поставяне на хляба в торбички и т.н.), няма риск от предаване на вируса. Не е необходимо да препичаме отново хляба, ако са взети всички предпазни хигиенни мерки.

Може ли да се заразим с COVID-19 чрез контакт със замърсени повърхности?

Някои проучвания, проведени при условия, различаващи се значително от тези в дома, показват, че вирусът остава активен върху гладки повърхности за различно време. Той може да оцелее до 72 часа върху пластмаса и неръждаема стомана. При същите експериментални условия се открива до 24 часа върху картон. Рискът от контакт с вируса при боравене с предмети, които са били замърсени от преносител, не може да бъде изключен теоретично, но е нисък.

Затова е важно да следвате определените правила: не докосвайте лицето си, докато пазарувате, мийте ръцете си, когато се приберете вкъщи и избършете всички опаковки с влажна хартиена салфетка.

Кой е най-добрият начин за почистване на потенциално замърсени повърхности?

Потенциално замърсените повърхности могат да бъдат почистени с помощта на продукти използвани в домакинството, за да се премахнат всички следи от вируса. Например, за дезинфекция на дръжките на вратите, за клавиатурата на компютъра или таблета може да използвате 70 ° C алкохол, който е високоефективен.

Ако използвате белина, бъдете внимателни, тъй като тя е силно окисдиращ продукт и може да има разяждащо действие за кожата, лигавиците и други материали.

Тъй като телефонът ви е в пряк контакт с ръцете и лицето ви, той може да бъде съществен източник за предаване на вируса. Може да дезинфекцирате екрана на смартфона, като използвате дезинфекциращи влажни кърпички или хартиени кърпи, напоени с алкохол.

Източник:

COVID-19 - ANSES's recommendations on food, shopping and cleaning, News of 27/03/2020

<https://www.anses.fr/en/content/covid-19-anses-recommendations-food-shopping-and-cleaning>

Други информации свързани с биологични опасности в храните, зоонози и актуални проблеми по цялата хранителна верига, са налични на сайта на Центъра за оценка на риска по хранителната верига (ЦОРХВ): <http://corhv.government.bg/?cat=28>

ИЗГОТВИЛ:

Д-р Дора Петлова, главен експерт

Дирекция „Оценка на риска по хранителната верига“, ЦОРХВ

<http://corhv.government.bg/>

07.04.2020 г.