

راهنمای بهداشت، نگهداری و آماده سازی اقلام خوراکی و پیشگیری از ابتلا و شیوع بیماری کرونا

نکات بهداشتی که به منظور پیشگیری از ابتلا و شیوع بیماری کرونا در رابطه با اقلام خوراکی باید رعایت شوند:

- ❖ بعد از انتقال بسته مواد غذایی به منزل سطوح آن ها را با آب و مایع ظرفشویی بشویید.
- ❖ استفاده از ماسک های دهان جهت افرادی که ممکن است در حین آماده ساختن غذا دچار عطسه یا سرفه شوند ضروری است.
- ❖ قبل از تهیه مواد غذایی دست های خود را شسته و ضدعفونی کنید و در طول آماده سازی و طبخ غذا نیز مرتب دست های خود را بشویید.
- ❖ **طرز صحیح شستشوی دستها:** دست های خود را زیر آب روان خیس کرده و حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون به یکدیگر مالش دهید سپس آبکشی کرده و با حوله تمیز ترجیحا حوله کاغذی خشک نمائید.
- ❖ ویروس کرونا روی پارچه های نظیف، سطوح و تجهیزات آشپزخانه، تخته گوشت و... می نشیند لذا آن ها هم باید قبل و بعد از استفاده شستشو و ضدعفونی شوند.
- ❖ پارچه های تمیز کننده ظروف و سطوح جداگانه باشد. استفاده از اسفنج برای تمیز کردن توصیه نمی شود.
- ❖ **ساخت محلول ضدعفونی کننده ظروف، سطوح و پارچه های نظیف آشپزخانه:** ۱ قاشق چایخوری محلول سفید کننده خانگی (وایتکس) را با ۴ لیوان آب حل کنید. (از آب جوش هم می توان برای ضدعفونی ظروف استفاده کرد. اما مراقب باشید دچار سوختگی نشوید)
- ❖ برای خرد کردن انواع گوشت (گوشت قرمز، مرغ، ماهی) خام و مواد غذایی پخته از تخته گوشت جداگانه استفاده کنید.
- ❖ ظروفی که برای غذاهای خام استفاده کرده اید را با آب گرم و مایع ظرفشویی تمیز کنید.
- ❖ غذاها را خوب بپزید و از مصرف تخم مرغ، انواع گوشت (گوشت قرمز، مرغ ماهی) کاملاً پخته نشده اجتناب کنید. شیر را هم قبل از مصرف بجوشانید.
- ❖ غذای پخته شده را بیش از ۲ ساعت در دمای آشپزخانه نگه داری نکنید و غذاهای پخته را جهت استفاده وعده های بعد سریعاً سرد و به یخچال منتقل کنید.
- ❖ غذاهای پخته را می توان تا حداکثر ۳ روز در یخچال نگه داری کرد و برای مصرف مجدد فقط یکبار می توان آن ها را گرم کرد.
- ❖ غذاهای پخته را برای استفاده مجدد به اندازه ای که کاملاً داغ شوند حرارت دهید.

❖ یخ زدایی مواد غذایی را در دمای اتاق انجام ندهید و یخ زدایی غذا را در دمای یخچال یا سایر مکان های سرد انجام دهید.

❖ سبزیجات و میوه جات قبل از مصرف کاملا شسته و ضدعفونی گردند.

❖ در صورت استفاده از سبزیجات در تهیه غذا کلیه مراحل سالم سازی انجام شود.

طرز سالم سازی سبزیجات: ابتدا دست های خود را به صورت صحیح با آب و صابون بشویید.

مرحله اول- پاک سازی اولیه: در این مرحله تمام برگ ها و گل و لای احتمالی را از سبزی جدا کنید و سپس سبزی را در آب خالص قرار دهید تا گل و لای آن جدا و ته نشین شود.

مرحله دوم- انگل زدایی: در این مرحله در یک ظرف آب به ازای هر لیتر آب (۴ لیوان) ۲ تا ۴ قطره مایع ظرفشویی بریزید سبزی را ۳ تا ۵ دقیقه در آن قرار دهید و سپس سبزی را به آرامی از این آب خارج کنید.

مرحله سوم- میکروب زدایی / ویروس زدایی: مقداری از محلول های ضدعفونی کننده سبزیجات خریداری شده از داروخانه را برحسب دستور آن تهیه کنید یا نصف قاشق چایخوری پودر کلر را در ۵ لیتر (۲۰ لیوان) آب حل کنید. سبزی را به مدت ۵ دقیقه در این محلول ضدعفونی کننده قرار داده تا میکروب / ویروس های آن از بین برود.

مرحله چهارم- آبکشی ساده: در این مرحله سبزی ها را با آب ساده خوب شستشو دهید.

❖ در مورد سبزیجاتی مثل هویج، کدو، بادمجان و... پوست گیری و مصرف شوند.

❖ سبزیجات را پس از خرد کردن در ظروف در بسته در یخچال قرار دهید.

❖ در صورتی که سبزیجات فریز شده از قبل را بخواهید به غذا اضافه کنید لازم نیست از قبل یخ زدایی کنید بلکه با دست

های تمیز کیسه فریزر را جدا کنید و سبزی فریز شده را مستقیما در قابلمه با آب جوش یا ماهی تابه گرم شده قرار دهید.

حرارت باعث نابودی ویروس احتمالی می شود. بلافاصله پس از جدا کردن کیسه فریزر دست ها و بشقابی که بسته

فریزری را در آن قرار داده اید با آب و مایع ظرفشویی بشویید.

❖ برای شستشوی دست، ظروف، تجهیزات مورد استفاده برای پختن و خوردن غذا، شستشوی میوه و سبزی، تهیه نوشیدنی

و یخ باید از آب سالم استفاده کرد.

❖ در صورتی که آب مورد استفاده سالم نیست از روش های سالم سازی آب مثل جوشاندن یا افزودن ۳ تا ۵ قطره کلر به

ازای هر لیتر آب (۴ لیوان) استفاده کنید.

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان