

راهنمای رعایت ایمنی غذا در پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا (covid 19)

- ۱- از خرید مواد غذایی باز و فله خودداری کنید.
- ۲- از خرید و مصرف فرآورده های کنسروی و یا فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس و... خودداری کنید.
- ۳- با توجه به احتمال آلودگی بسته های مواد غذایی خریداری شده، قبل از مصرف بسته را بشویید.
- ۴- به هنگام خرید گوشت، مرغ و ماهی بهتر است خرد کردن و قطعه قطعه کردن آن ها در منزل و با دست های تمیز صورت گیرد.
- ۵- مواد غذایی گوشتی را از جاهای معتبر که مطمئن باشید حیوان مریض یا مرده نبوده خرید کنید.
- ۶- به هنگام استفاده و آماده سازی مواد خام حیوانی دست ها باید کاملاً شسته شده باشند.
- ۷- از تخته و چاقو جداگانه برای خرد کردن گوشت خام و مواد غذایی پخته استفاده شود.
- ۸- ویروس کرونا به دمای معمولی پخت (۷۰ درجه سانتیگراد) حساس است لذا باید محصولات حیوانی مثل شیر، تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و ماهی کاملاً پخته مصرف شوند.
- ۹- سبزیجات و میوه جات قبل از مصرف کاملاً شسته و ضدعفونی گردند.
- ۱۰- بطری های آب معدنی را از قبل از مصرف بشویید.
- ۱۱- از ظروف و قاشق چنگال شخصی استفاده کنید.
- ۱۲- به هنگام مراقبت و غذا دادن بیمار و کودکان خردسال قبل و بعد از غذا دادن به آن ها حتما دست های خود و او را ضدعفونی کنید.

"گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان"