



ΟΔΗΓΟΣ ΕΦΕΤ ΜΕ 12 ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΟΝ COVID-19

Έναν χρήσιμο οδηγό εξέδωσε ο ΕΦΕΤ με ερωτήσεις και απαντήσεις πάνω σε απορίες που υπάρχουν αναφορικά με τον Covid-19 και εάν μπορεί να μεταδοθεί μέσω τροφίμων, κατεψυγμένων ή νωπών, σερβίσιων μαζικής εστίασης. Ο οδηγός δίνει χρήσιμες συμβουλές ακόμη για το εάν πρέπει να πλένονται οι συσκευασίες των τροφίμων και πώς να τηρούνται οι απαραίτητες συνθήκες υγιεινής τόσο στο σπίτι μας όσο και στα ψώνια μας στο σούπερ μάρκετ. Επίσης απευθύνει και συγκεκριμένες συστάσεις προς του επαγγελματίες. Αναλυτικά ο οδηγός έχει ως εξής:

• Υπάρχουν πιθανοί τρόποι μετάδοσης μέσω κατανάλωσης τροφίμων;

Επί του παρόντος δεν υπάρχουν περιπτώσεις οι οποίες να έχουν δείξει ότι άνθρωποι έχουν μολυνθεί με τον νέο τύπο κορωνοϊού με άλλο τρόπο, όπως μέσω της κατανάλωσης μολυσμένων τροφίμων ή μέσω επαφής με μολυσμένα αντικείμενα. Δεν υπάρχουν επίσης γνωστές αναφορές για άλλους κορωνοϊούς σχετικά με λοιμώξεις που να οφείλονται σε τρόφιμα ή σε επαφή με στεγνές επιφάνειες. Η μετάδοση μέσω επιφανειών που πρόσφατα μολύνθηκαν με ιούς είναι παρόλα αυτά δυνατή, μέσω μολύνσεων με την αφή. Ωστόσο, αυτό είναι πιθανό να συμβεί μόνο σε σύντομο χρονικό διάστημα μετά τη μόλυνση από άτομο που νοσεί, λόγω της σχετικά χαμηλής σταθερότητας των κορωνοϊών στο περιβάλλον.

• Πώς μπορώ να προστατευθώ από τη μόλυνση με τον ιό μέσω των τροφίμων;

Με τα έως τώρα δεδομένα ο ιός δεν μεταδίδεται στον άνθρωπο μέσω μολυσμένων τροφίμων, όμως πρέπει να τηρούνται οι γενικοί κανόνες καθημερινής υγιεινής, όπως το συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι, καθώς και κανόνες υγιεινής κατά το χειρισμό των τροφίμων. Δεδομένου ότι οι ιοί είναι ευαίσθητοι στη θερμότητα, ο κίνδυνος μόλυνσης μπορεί επίσης να μειωθεί περαιτέρω με τη θέρμανση των τροφίμων.

• Μπορεί ο νέος τύπος SARS-CoV-2 να μεταδοθεί μέσω πιάτων και μαχαιροπήρουνων σε κυλικεία ή άλλα μέρη μαζικής εστίασης;

Οι κορωνοϊοί μπορούν γενικά να επιμολύνουν τα μαχαιροπήρουνα ή τα πιάτα, όπως προφανώς και άλλες επιφάνειες, μέσω φταρνίσματος ή βήχα από προσβεβλημένο άτομο άμεσα πάνω τους, και μπορούν να επιβιώσουν σε αυτές τις στέρεες επιφάνειες για κάποιο χρονικό διάστημα. Μία επιδερμική μόλυνση θεωρητικά θα μπορούσε να είναι δυνατή εάν ο ιός μεταδοθεί μέσω μαχαιροπήρουνων ή των χεριών στο βλεννογόνο του στόματος, του λαιμού ή των ματιών. Ωστόσο, δεν έχει γίνει γνωστή καμία μόλυνση με SARS-CoV-2 μέσω αυτής της οδού μετάδοσης και επομένως μετάδοση μέσω αυτής της οδού θεωρείται έως τώρα αδύνατη.

• Γίνεται ο ιός ανενεργός με το πλύσιμο στο χέρι ή με το πλυντήριο πιάτων;

Όπως όλοι οι εγκαψιδιωμένοι ιοί στους οποίους το γενετικό υλικό επικαλύπτεται από ένα στρώμα λίπους, έτσι και οι κορωνοϊοί είναι ευαίσθητοι σε ουσίες που διαλύουν το λίπος, όπως οι αλκοόλες ή οι επιφανειοδραστικοί παράγοντες, που περιέχονται σε σαπούνια και απορρυπαντικά πιάτων. Οι ουσίες αυτές θεωρείται ότι μπορούν να βλάψουν την επιφάνεια του ιού και να καταστήσουν τον ιό ανενεργό. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα εάν τα πιάτα πλένονται και στεγνώνουν σε πλυντήριο πιάτων σε θερμοκρασία 60 βαθμών Κελσίου ή υψηλότερη.



• Απαιτούνται ειδικά προληπτικά μέτρα όσον αφορά στα πιάτα ή στα μαχαιροπήρουνα στις εγκαταστάσεις φροντίδας των ηλικιωμένων;

Όλα τα συνήθη μέτρα και οι κανόνες συμπεριφοράς για την προστασία από κορωνοϊούς ή ιούς της γρίπης στις εγκαταστάσεις φροντίδας ηλικιωμένων, βοηθούν κατά της μετάδοσης της COVID-19.

• Μπορώ να μολυνθώ από τον Covid 19 μέσω μολυσμένων κατεψυγμένων τροφίμων;

Μέχρι στιγμής δεν υπάρχουν ενδείξεις μόλυνσης μέσω της κατανάλωσης τροφίμων, συμπεριλαμβανομένων των κατεψυγμένων τροφίμων. Σε κάθε περίπτωση πρέπει να συμμορφώνεστε απολύτως με τους γενικούς κανόνες υγιεινής κατά την προετοιμασία των τροφίμων.

• Πώς μπορώ να προστατευθώ όταν πηγαίνω στο σουπερμάρκετ;

Ένας βασικός τρόπος για να αποφευχθεί η εξάπλωση του ιού είναι να τηρηθεί απόσταση των 2 μέτρων μακριά από άλλους ανθρώπους. Γενικά ο κορωνοϊός μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων από μολυσμένα άτομα που φτερνίζονται, βήχουν ή εκπνέουν. Μια τέτοια "κοινωνική αποστασιοποίηση" αποτελεί την κύρια στρατηγική σε οποιαδήποτε κατάσταση εκτός του σπιτιού.

• Ποιες συμβουλές πρέπει να ακολουθήσω για τα ψώνια μου;

Πηγαίνετε για ψώνια όταν δεν υπάρχει πολύ κίνηση. Πάρτε αντισηπτικό μαζί σας. Χρησιμοποιήστε το για να σκουπίσετε τα χέρια σας και το καλάθι πριν και μετά το κατάστημα. Χρησιμοποιήστε μια πιστωτική ή χρεωστική κάρτα. Επίσης, χρησιμοποιήστε το δικό σας στυλό για να υπογράψετε τις αποδείξεις. Μόλις γυρίσετε σπίτι πλύνετε σχολαστικά τα χέρια σας και τις επιφάνειες της κουζίνας που χρησιμοποιήσατε.

• Τα προϊόντα με βάση το κρέας επιμολύνονται από τον κορωνοϊό;

Δεν υπάρχουν αναφορές για ανθρώπινες ασθένειες που υποδηλώνουν ότι η COVID-19 μπορεί να μεταδοθεί από τρόφιμα ή συσκευασίες τροφίμων. Ωστόσο, είναι πάντα σημαντικό να ακολουθείτε καλές πρακτικές υγιεινής (δηλαδή να πλένετε συχνά τα χέρια και τις επιφάνειες, να ξεχωρίζετε το κρέας από άλλα τρόφιμα, να μαγειρεύετε στη σωστή θερμοκρασία και να ψύχετε γρήγορα τα τρόφιμα) κατά το χειρισμό ή την προετοιμασία των τροφίμων.

• Πρέπει να καταναλώνω φρούτα και λαχανικά;

Η απλή απάντηση είναι ΝΑΙ. Δεν υπάρχουν μέχρι τώρα στοιχεία που να υποδηλώνουν ότι ο άνθρωπος μπορεί να νοσήσει από την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, παρόλο που ο ιός μπορεί να βρεθεί σε αυτά αν έχει επιμολυνθεί από άτομο που νοσεί. Επομένως, αυτό που προτείνεται να κάνετε είναι να τηρείτε τους στοιχειώδεις κανόνες υγιεινής. Αν κάποιος θέλει να είναι πιο σχολαστικός:

Επειδή ο SARS-CoV-2 προέρχεται από μια οικογένεια ιών που πιθανότατα απενεργοποιείται με το σαπούνι και χλιαρό νερό, το πλύσιμο των φρούτων και των λαχανικών σας με σαπούνι και νερό πρέπει να εξαλείψει κάθε ζωντανό ιό. Όπως όμως έχει ήδη επισημανθεί, δεν έχει παρατηρηθεί μετάδοση της νόσου μέσω της κατανάλωσης τροφίμων, συμπεριλαμβανομένων και των φρούτων και των λαχανικών.



• **Πλένω και τις συσκευασίες;**

Θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε σαπούνι πιάτων σε πλαστικό, γυαλί και μέταλλο. Μετάδοση του ιού μέσω αυτής της οδού δεν έχει παρατηρηθεί. Αν αυτό δεν είναι πρακτικό, πλύνετε καλά τα χέρια σας αφού βγάλετε όλη τη συσκευασία, συμπεριλαμβανομένων των χαρτοκιβωτίων και των περιεκτών. Τέλος, πλύνετε τα χέρια σας, τον πάγκο και άλλες επιφάνειες που έχετε αγγίξει. Κάνετε αυτό αφού έχετε αποθηκεύσει κατάλληλα τα τρόφιμα.

• **Μπορώ να ενισχύσω το ανοσοποιητικό μου σύστημα μέσω της διατροφής μου;**

Με απλά λόγια, δεν μπορείτε να «ενισχύσετε» το ανοσοποιητικό σας σύστημα μέσω της διατροφής και κανένα συγκεκριμένο τρόφιμο ή συμπλήρωμα διατροφής δεν θα σας εμποδίσει να μολυνθείτε από τον SARS-CoV-2 ή να αντιμετωπίσετε τον ιό εάν νοσήσετε. Η καλή πρακτική υγιεινής παραμένει το καλύτερο μέσο αποφυγής μόλυνσης.

Μέχρι σήμερα, η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων δεν έχει εγκρίνει κανένα ισχυρισμό υγείας για τρόφιμο ή συστατικό τροφίμου που να φέρει την επισήμανση ότι προστατεύει από τη μόλυνση. Υπάρχουν πολλά θρεπτικά συστατικά που εμπλέκονται στην κανονική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, έτσι ώστε να ενθαρρύνουμε τη διατήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής για να υποστηρίξουμε την ανοσοποιητική λειτουργία (περιλαμβάνουν χαλκό, φυλλικό οξύ, σίδηρο, σελήνιο, ψευδάργυρο και βιταμίνες A, B6, B12, C και D). Δεν συνιστούμε κανένα τρόφιμο σε σχέση με το άλλο, αλλά ενθαρρύνουμε την κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων για να διατηρήσουμε μια ισορροπημένη διατροφή.