

# Bezpieczeństwo żywności w dobie epidemii koronawirusa

Autor artykułu: dr Katarzyna Wolnicka mgr, inż. Anna Taraszewska

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 rozprzestrzenia 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.

Opracowanie za NCEŻ – Małgorzata Posadzy