



Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Drawsku Pomorskim przekazuje informacje dotyczące kampanii społecznej „**BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOŚCI**”.

Kampania społeczna z okazji Światowego Dnia Bezpiecznej Żywności **7 czerwca** zwraca uwagę na zasady uzyskiwania i postępowania z żywnością tak, by była ona zdrowa i bezpieczna dla zdrowia i życia człowieka.

Każdy człowiek posiada w swoim organizmie około 2 tysiące bakterii. Gdy do organizmu zaczną przedostawać się chorobotwórcze drobnoustroje, system odpornościowy zaczyna z nimi walczyć, aby je wyeliminować. Robi to po to, aby uchronić nas przed poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Bardzo duża ilość bakterii i wirusów przedostaje się do organizmu człowieka wraz z pokarmem. Co zatem robić, aby zminimalizować ryzyko zakażenia do minimum?



Poznaj 5 zasad bezpieczniejszej żywności zalecanych przez World Health Organization:

1. **Utrzymuj czystość** – nigdy nie zapominaj o dokładnym myciu rąk wodą i **mydłem**. Sprawdź, jak myć ręce, aby pozbyć się 10 milionów bakterii. Dbaj o czystość kuchni oraz sprzętów kuchennych (np. noże, deski do krojenia). Pomogą Ci w tym środki do **dezynfekcji**. Używaj środków czyszczących oraz ręczników papierowych **dopuszczonych do kontaktu z żywnością**.

2. **Nigdy nie przechowuj razem surowej i ugotowanej żywności** – surowe mięso może zawierać niebezpieczne mikroorganizmy, które w łatwy sposób można przenieść na inne produkty.

- 3. Dokładnie gotuj żywność** – wystarczy podnieść temperaturę potrawy do 70 stopni, aby pozbyć się bakterii.
- 4. Przechowuj żywność w lodówce** – ograniczysz w ten sposób szybkie namnażanie się chorobotwórczych mikroorganizmów niebezpiecznych dla zdrowia.
- 5. Zwracaj uwagę na jakość żywności i wody** – myj dokładnie owoce i warzywa. Używaj bezpiecznej wody. Nie jedz żywności po przekroczeniu terminu przydatności do spożycia.

Poznaj 5 kroków do bezpieczniejszej żywności wg World Health Organization i postępuj według nich:

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

PIĘĆ KROKÓW DO BEZPIECZNIEJSZEJ ŻYWNOŚCI

Utrzymuj czystość

- ✓ myj ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowywania
- ✓ myj ręce po wyjściu z toalety
- ✓ myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowywania żywności
- ✓ chroń kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami

Dlaczego?

Większość mikroorganizmów byjących wokół nas nie wywołuje chorób. Jednakże część z nich, znajdujących się w płynach, wodzie, na ciele zwierząt i ludzi może być niebezpieczna dla człowieka. Są one na i może stać się przyczyną choroby. Są one przenoszone na rękach, ubraniach i sprzęcie, np. deskach do krojenia. Nawet niewielki kontakt z nimi może spowodować przeniesienie ich na żywność i doprowadzić do wystąpienia zakażeń pokarmowych.

Oddzielaj żywność surową od ugotowanej

- ✓ oddzielaj surowe mięso, drób, owoce morza od innej żywności,
- ✓ do przygotowywania surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia
- ✓ magazynuj żywność w oddzielnych pojemnikach, tak aby nie dopuścić do kontaktu między żywnością surową z już ugotowaną

Dlaczego?

Surowa żywność, przede wszystkim mięso, drób, owoce morza (i odpady pochodzące z tych produktów) mogą zawierać niebezpieczne mikroorganizmy. Zawsze istnieje niebezpieczeństwo przeniesienia drobnoustrojów na inną żywność podczas jej przygotowywania i magazynowania.

Gotuj dokładnie

- ✓ gotuj dokładnie, przede wszystkim mięso, drób, jaja i owoce morza
- ✓ żywność taką jak np. zupy doprowadzaj do wrzenia tak, aby uzyskać pewność, że osiągnęła ona temperaturę 70°C. Co do mięsa i drobiu, musisz mieć pewność, że soki z wnętrza tych produktów są czyste – nie różowe.
- ✓ odgrzewaną żywność przed spożyciem również odgrzej do temperatury powyżej 70°C.

Dlaczego?

Właściwa obróbka termiczna żywności prowadzi do zabicia prawie wszystkich niebezpiecznych mikroorganizmów. Badania pokazują, że podgrzanie żywności do temperatury 70°C pomaga w zapewnieniu bezpieczeństwa konsumentów. Szczególną uwagę zwróć na mięso mielone, duże partie mięsa i cały drób.

Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze

- ✓ nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez okres dłuższy niż dwie godziny,
- ✓ wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce (najlepiej w temperaturze poniżej 5°C)
- ✓ utrzymuj wysoką temperaturę (ponad 60°C) gotowanych potraw tuż przed podaniem
- ✓ nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli przechowujesz ją w lodówce
- ✓ nie rozmrażaj zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej (zanurz produkt w ciepłej wodzie lub użyj urządzeń grzejnych)

Dlaczego?

Mikroorganizmy mogą namnażać się bardzo szybko jeśli żywność przetrzymywana jest w temperaturze pokojowej. Podczas przechowywania żywności w temperaturze poniżej 5°C lub powyżej 60°C, wzrost mikroorganizmów jest wolniejszy lub nawet powstrzymany. Pamiętaj jednak, że niektóre niebezpieczne mikroorganizmy namnażają się w temperaturze poniżej 5°C.

Używaj bezpiecznej wody i żywności

- ✓ używaj bezpiecznej wody lub poddaj ją takim działaniom, aby stała się ona bezpieczna
- ✓ do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
- ✓ wybieraj żywność, która została przygotowana tak, aby była bezpieczna, np. pasteryzowane mleko
- ✓ myj owoce i warzywa, szczególnie jeśli jesz je na surowo
- ✓ nie jedz żywności, która utraciła już datę przydatności do spożycia

Dlaczego?

Surowe produkty, w tym woda i lód mogą być zanieczyszczone niebezpiecznymi mikroorganizmami i substancjami chemicznymi. Toksyczne substancje mogą powstawać w uszkodzonej lub spleśniałej żywności. Uważnie wybieraj surowe produkty i stosuj proste metody (tj. mycie i obieranie), które mogą obniżyć ryzyko zakażenia i zachorowania.

Strefa Niebezpieczna

60°C
5°C

Wiedza = Zapobieganie

World Health Organization

Zdrowy, higieniczny tryb życia oraz zbilansowana dieta mają znaczący wpływ na funkcjonowanie całego organizmu. Wybieraj sprawdzone produkty pochodzące z pewnego źródła. Nie jest Ci obojętne środowisko naturalne? Wybieraj ekologiczne środki, które są wolne od substancji niebezpiecznych.



Czy koronawirus może przenosić się za pomocą żywności? Jak zachować się w sklepie i w kuchni?



Główny Inspektor Sanitarny informuje:

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) opublikował w dniu 9.03.2020 stanowisko, iż zgodnie z aktualną wiedzą nie ma dowodów na to, że żywność może być źródłem lub pośrednim ogniwem transmisji wirusa SARS COV-2.

Informacja EFSA: <https://www.efsa.europa.eu/en/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>

EFSA podkreśla, że na podstawie doświadczeń z wirusami SARS i MERS można sądzić, że nie dochodzi do infekcji człowieka poprzez żywność wirusem SARS COV-2. Tak więc jest mało prawdopodobne, aby wirus przenosił się przez żywność, i nie ma dotychczas dowodów aby miało to miejsce.

EFSA podkreśla, że stale monitoruje sytuację dot. ogniska zakażenia SARS COV-2, które jest źródłem zachorowań w bardzo wielu krajach.

W zachowaniu bezpieczeństwa mikrobiologicznego żywności istotne jest rygorystyczne zachowanie podstawowych zasad bezpieczeństwa żywności, które służą zapobieganiu jej zanieczyszczeniu, w tym również wtórnemu zanieczyszczeniu na etapie dystrybucji i sprzedaży, o czym mowa dalej.

Obróbka termiczna a koronawirus

Koronowirusy potrzebują do namnażania gospodarza, którym jest człowiek. Dokładna obróbka termiczna niszczy wirusa, ponieważ koronawirus ulega zniszczeniu gdy zastosuje się odpowiednią kombinację czasu i temperatury np. 60stC przez 30 min. Tak więc w przypadku mięsa, produktów surowych, typowa obróbka cieplna eliminuje zanieczyszczenie mikrobiologiczne, w tym również SARS COV-2.

Jak przenosi się SARS COV-2?

Bezpośrednio – poprzez kontakt z wydzielinami zainfekowanej osoby (droga kropelkowa, ale również kał i mocz).

Pośrednio – poprzez kontakt z powierzchniami, na których znajdują się wydzieliny osoby zainfekowanej poprzez kichanie i kaszel.

Aktualnie dostępne dane wskazują na to, że wirus może przetrwać kilka godzin na powierzchniach. Wirusa można pozbyć się ze środowiska, podobnie jak w przypadku większości mikroorganizmów, za pomocą zwykłych środków dezynfekcyjnych stosowanych w gospodarstwie domowym.

Jakie działania może podjąć przedsiębiorca i pracownik branży spożywczej?

Dobre praktyki higieniczne, w tym właściwe mycie rąk mają na celu zapobieganie zanieczyszczeniu żywności potencjalnie chorobotwórczymi mikroorganizmami, których źródłem mogą być osoby mające kontakt z żywnością. Dotyczy to również SARS COV-2. Dlatego Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby stosować standardowe praktyki w celu zredukowania ekspozycji i transmisji chorób, które obejmują:

- Właściwą higienę rąk
- Higienę kasłania/kichania
- Zasady bezpieczeństwa żywności
- Ograniczenie przez pracowników bliskiego kontaktu z każdą osobą, która ma objawy chorobowe ze strony układu oddechowego (kichanie, kaszel)
- Osoby chore wykazujące ww. objawy nie mogą pracować w zakładach spożywczych.

Pracownicy branży spożywczej muszą myć ręce:

- Przed rozpoczęciem pracy;
- Przed kontaktem z żywnością, która jest przeznaczona do bezpośredniego spożycia, ugotowana, upieczona, usmażona;

- Po obróbce lub kontakcie z żywnością surową, nieprzetworzoną;
- Po zajmowaniu się odpadami/śmieciami;
- Po zakończeniu procedur czyszczenia/dezynfekcji;
- Po skorzystaniu z toalety;
- Po kaszlu, kichaniu, wydmuchaniu nosa;
- Po jedzeniu, piciu, lub paleniu;
- Po kontakcie z pieniędzmi;

Przedsiębiorcy branży spożywczej – mając na uwadze obowiązujące przepisy w zakresie bezpieczeństwa żywności wskazane jest aby zarówno producenci żywności jak również sklepy, hurtownie:

- Przypomniały pracownikom zasady higieny osobistej, mycia rąk, obowiązku informowania o złym stanie zdrowia, nie tylko osobom mającym bezpośredni kontakt z zakładem i żywnością, ale również pracownikom biurowym, kierowcom, dostawcom, współpracującym rolnikom, serwisantom etc.
- Wzmogły nadzór nad przestrzeganiem zasad higieny przez pracowników, i ściśle je egzekwowali
- Przeanalizowały wewnętrzne procedury czyszczenia i dezynfekcji powierzchni roboczych, podłóg, maszyn, również w sklepach, tam gdzie klienci są potencjalnym źródłem zanieczyszczenia (koszyki sklepowe, kasy, taśmy przy kasach, poręcze, uchwyty) i jeśli to wymagane – zwiększyć częstotliwość wykonywanych zabiegów
- Dokonały weryfikacji dobrych praktyk higienicznych oraz procedur HACCP, aby wyeliminować ewentualne luki lub możliwe ścieżki zanieczyszczeń;
- Starły się ograniczać w miarę możliwości ekspozycję w sklepach żywności nieopakowanej, przeznaczonej do bezpośredniego spożycia szczególnie pieczywa, ciast, a tam gdzie żywność nieopakowana jest pakowana przez konsumenta- zwracać uwagę na właściwą higienę (nie kasłanie/kichanie w stronę innych osób i w stronę towaru, zwracanie uwagi przez obsługę, wywieszenie tabliczek ostrzegających)
- Ograniczyły podróże służbowe do minimum, jak również przestrzegały zasad dostępu do zakładu produkcji przez osoby zewnętrzne;
- W celu zapobiegnięcia niedoborom kadrowym- uświadomiły pracowników, że zarówno oni jak i ich rodziny powinny przestrzegać zasad higieny, stosować ograniczenia zalecane aktualnie przez władze. Kolejnym działaniem, jest egzekwowanie podziału na strefy, szczególna dbałość o higienę miejsc wspólnych takich jak szatnie, przebieralnie, łazienki, stołówki.
- Wzmogły procedury mycia i czyszczenia toalet.
- Opracowały wewnętrzny plan zarządzania kryzysowego.

Jakie działania powinien podjąć świadomy klient-konsument?

W sklepie:

- Osoby, które przebywają w sklepach, supermarketach, centrach handlowych powinny zawsze pamiętać o tym, że są współodpowiedzialni za zdrowie swoje i innych osób. W miarę możliwości należy unikać przebywania w miejscach zatłoczonych, utrzymywać odstępy w kolejkach.
- Dlatego należy pamiętać o higienie rąk oraz higienie kichania i kasłania, w szczególności przy pakowaniu żywności luzem, nieopakowanej tj. pieczywo, produkty cukiernicze, orzechy.
- Ręce w sklepie mają kontakt z powierzchniami roboczymi, pieniędzmi. Do pakowania należy używać dostępnych rękawic foliowych oraz torebek. Niehigienicznym zachowaniem jest przebieranie i dotykane produktów, które są przeznaczone do spożycia bez mycia i obróbki termicznej (np. pieczywo, bułki, wyroby cukiernicze).
- Należy zwracać też uwagę na właściwą higienę układu oddechowego- niekasłanie/niekichanie w stronę innych osób jak i towaru.

W domu:

Należy zachowywać właściwą higienę mycia i przygotowania żywności. Jest to priorytet nie tylko w przypadku koronawirusa, ale przede wszystkim typowych zanieczyszczeń mikrobiologicznych prowadzących do zatruc pokarmowych. Należy myć ręce, narzędzia kuchenne, blaty robocze, deski. Zawsze pamiętać o separacji produktów surowych i produktów już przygotowanych do spożycia, w celu uniknięcia zanieczyszczeń krzyżowych w kuchniach.

Źródło: <https://gis.gov.pl/>

Przed zakupem **żywności gotowej do spożycia**,
upewnij się czy sprzedawca stosuje się do
Pięciu Zasad Bezpiecznej Żywności WHO

zachowuje zasady higieny

oddziela surowce od gotowej żywności

przygotowuje potrawy w zalecanych temperaturach (> 70°C)

przechowuje potrawy i surowce w odpowiednich temperaturach

używa bezpiecznej wody i produktów

FAO Food and Agriculture Organization of the United Nations

World Health Organization

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS