



توصیه های ایمنی غذا جهت پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

- ویروس کرونا در شرایط انجماد بسیار پایدار بوده و در دمای منفی ۲۰ درجه سانتی گراد تا دو سال می تواند زنده بماند.
- ویروس کرونا به دمای معمولی پخت (۷۰ درجه سانتیگراد) حساس هستند بنابراین به عنوان یک اصل کلی باید از مصرف محصولات حیوانی (شیر، تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و ماهی) **خام و کامل پخته نشده** اجتناب کرد. در صورتی که محصولات گوشتی کاملا پخته باشد و با دست های تمیز آماده شود، ایمن است.
- به هنگام استفاده و آماده سازی مواد خام حیوانی (شیر خام و گوشت یا سایر فرآورده های حیوانی) برای جلوگیری از آلودگی سایر مواد غذایی ضروری است دست های خود را کامل بشویید.
- از **تخته و چاقو جداگانه** برای خرد کردن گوشت خام و مواد غذایی پخته استفاده شود.
- از بازارهای حیوانات زنده بازدید نکنید و از تماس مستقیم با حیوانات خودداری کنید.
- از ذبح، فروش، تهیه یا مصرف گوشت حیوانات وحشی یا حیوانات اهلی مریض و مرده با علل ناشناخته پرهیز کنید.
- در هنگام مراقبت و غذا دادن به بیمار و کودکان خردسال قبل و بعد از غذا دادن به آنها حتما دست های خود و بیمار را ضد عفونی کنید.
- از ظروف، قاشق و چنگال **شخصی** استفاده شود.
- امکان انتقال کرونا ویروس از طریق بسته های مواد غذایی وجود دارد. توصیه می گردد قبل از مصرف بسته ها نیز شسته شود.
- خرید مواد غذایی **فله ای** یا **باز** ممنوع شود.
- از **دست به دست کردن مواد غذایی** توسط فروشنده جدا خودداری شود.

گروه کارشناسان بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز