

Bezpieczeństwo żywności po powodzi

Artykuły żywnościowe pozostawione lub przechowywane w miejscach objętych powodzią są narażone na zniszczenie, zepsucie lub zanieczyszczenie. Spożywanie takiej żywności może być przyczyną chorób, a nawet śmierci, dlatego warto postępować zgodnie z wytycznymi Głównego Inspektora Sanitarnego (opartymi m.in. na zaleceniach Światowej Organizacji Zdrowia – zob. ulotkę „5 kroków do bezpiecznej żywności”) dotyczącymi zapewnienia bezpieczeństwa żywności i wody.

- Wyrzuc wszelkie produkty spożywcze, które miały kontakt z wodą powodziową – nawet żywność hermetycznie zamkniętą (np. w puszkach i butelkach).
- Do celów spożywczych używaj wyłącznie wody butelkowanej lub dostarczonej beczkowozami z wodą pitną (w celu przygotowywania posiłków najlepsza będzie woda źródłana).
- Nie spożywaj też wody ze studni prywatnej, o ile nie została poddana dekontaminacji przez uprawnionych do tego specjalistów.
- Nie próbuj uzdatniać wody „domowymi sposobami”, zanim jej źródło nie zostanie poddane badaniom fizykochemicznym i biologicznym w certyfikowanym laboratorium.
- Unikaj jedzenia produktów, które nie były przechowywane w odpowiednich warunkach chłodniczych z powodu długotrwałych przerw w dostawie prądu – nie spożywaj takiej żywności, nawet jeżeli wydaje się, że nie uległa ona zepsuciu.
- Uważaj, aby nie pomylić potencjalnie szkodliwych produktów w opakowaniach bez etykiet (np. trujących olejów mineralnych czy nasion przeznaczonych do siewu) z żywnością.
- Przechowuj produkty łatwo psujące się – np. mięso, wędliny, ryby, nabiał i gotowe dania – w temperaturze poniżej 8°C lub zgodnie z zaleceniami na etykiecie.
- Trzymaj żywność w szczelnych opakowaniach, w miejscach wolnych od chemikaliów, takich jak pestycydy czy nawozy.
- Składaj żywność w suchym, chłodnym miejscu.
- Unikaj przechowywania żywności w brudnych pomieszczeniach, np. w chlewniach, oborach czy kurnikach.
- Zabezpiecz jedzenie przed gryzoniami i szkodnikami.
- W miarę możliwości pomieszczenia zalane wodą zdezynfekuj, dobrze przewietrz, wysusz i odmaluj – zwłaszcza jeśli są używane do przechowywania żywności, przygotowywania posiłków lub pobytu dzieci.

Pamiętaj, że powódź stanowi poważne zagrożenie epidemiologiczne związane z zanieczyszczeniem zarówno żywności, jak i wody. Do głównych chorób związanych z powodzią należą cholera, dur brzuszny, czerwonka bakteryjna (szigelozja) i wirusowe zapalenie wątroby typu A. W warunkach powodzi dochodzi zarówno do zwiększenia liczby zachorowań, jak i ich szybkiego rozprzestrzeniania się, dlatego właściwe działania sanitarno-epidemiologiczne oraz edukacja publiczna są kluczowe w zapobieganiu wybuchowi epidemii. (kj)

Opracowano na podstawie komunikatów Głównego Inspektora Sanitarnego – za jego wiedzą i zgodą. Niektóre treści rozszerzono lub uzupełniono w konsultacji z dr n. med. Elżbietą Łastowiecką oraz z dr Joanną Orysiak – specjalistkami z Zakładu Ergonomii CIOP-PiB.

PIĘĆ KROKÓW DO BEZPIECZNIJSZEJ ŻYWNOCI

Utrzymuj czystość *Dlaczego?* Włócznie, mikroorganizmy, bakterie i cząsteczki zanieczyszczeń, które dostały się do żywności, mogą być przyczyną chorób. Aby zapobiec zanieczyszczeniu żywności, należy ją przechowywać w czystym miejscu, chroniąc ją przed owadami i innymi zwierzętami.

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

Oddzielaj żywność surową od ugotowanej *Dlaczego?* Surowe mięso, podane wędliny, mięso, drożdże, jajka i inne składniki, które nie zostały ugotowane, mogą być przyczyną chorób. Aby zapobiec zanieczyszczeniu żywności, należy ją przechowywać w oddzielnych pojemnikach, tak aby nie dopuścić do kontaktu między żywnością surową i już ugotowaną.

- ✓ oddzielaj surowe mięso, drożdże, jajka i inne składniki od przygotowywania surowej żywności używaj oddzielnych sprzętów i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia
- ✓ segreguj żywność w oddzielnych pojemnikach, tak aby nie dopuścić do kontaktu między żywnością surową i już ugotowaną

Gotuj dokładnie *Dlaczego?* Właściwa obróbka termiczna żywności przyczynia się do zniszczenia bakterii i innych mikroorganizmów, które mogą być przyczyną chorób. Aby zapobiec zanieczyszczeniu żywności, należy ją przechowywać w oddzielnych pojemnikach, tak aby nie dopuścić do kontaktu między żywnością surową i już ugotowaną.

- ✓ gotuj dokładnie, przede wszystkim mięso, drożdże, jajka i owoce morza
- ✓ żywność taką jak np. sery doprowadź do wrzenia tak, aby zniknął parowódź, że osiągnęła ona temperaturę 70°C. Co do mięsa, drożdży, mazi i innych produktów, że są ci z wnętrza tych produktów są czyste – nie robzone
- ✓ odgrzewania żywność przed spożyciem również odgrzej do temperatury powyżej 70°C.

Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze *Dlaczego?* Mikroorganizmy mogą namnożyć się bardzo szybko, jeśli żywność przechowywana jest w temperaturze powyżej 4°C, a poniżej 6°C. Aby zapobiec zanieczyszczeniu żywności, należy ją przechowywać w odpowiedniej temperaturze. Pamiętaj, że w temperaturze powyżej 4°C bakterie namnożą się bardzo szybko, a w temperaturze poniżej 6°C – powoli.

- ✓ nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez okres dłuższy niż dwie godziny
- ✓ wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce (nie więcej niż temperaturę poniżej 5°C)
- ✓ utrzymuj wysoką temperaturę (powyżej 60°C) gotowanych potraw tuż przed podaniem
- ✓ nie przechowuj żywności w temperaturze pokojowej (zamrażaj produkt w ciepłej wodzie lub użyj urządzeń grzewczych)

Używaj bezpiecznej wody i żywności *Dlaczego?* Spożycie zanieczyszczonej wody lub żywności może być przyczyną chorób. Aby zapobiec zanieczyszczeniu żywności, należy ją przechowywać w oddzielnych pojemnikach, tak aby nie dopuścić do kontaktu między żywnością surową i już ugotowaną.

- ✓ używaj bezpiecznej wody tylko świeżą i zdrową żywność
- ✓ używaj wyłącznie żywności, która została przygotowana tak, aby była bezpieczna
- ✓ wybierz żywność, która została przygotowana tak, aby była bezpieczna
- ✓ nie pij mleko i warzywa, szczególnie jeśli jest je na surowo
- ✓ myj owoce i warzywa, szczególnie jeśli jest je na surowo
- ✓ nie jedz żywności, która utraciła już datę przydatności do spożycia

Wiedza = Zapobieganie

World Health Organization