



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**Δ/ση: Φιλίππου Λίτσα 29 & Αγίου Γεωργίου,
Τ.Κ.:15234, Χαλάνδρι**

**Χαλάνδρι, 28/02/2023
Α.Α.: 170**

Θέμα: Οδηγός ασφαλούς κατανάλωσης σαρακοστιανών.

Η πρόληψη των τροφικών δηλητηριάσεων και γαστρεντερίτιδων, ιδίως μετά από κατανάλωση οστρακοειδών, έχει ιδιαίτερη σημασία κατά την πανδημία του covid-19, ώστε να μην πέσει η άμυνα του οργανισμού.

Γι' αυτό φέτος ακόμα περισσότερο θα πρέπει να δίνουμε προσοχή για να αποφύγουμε την κατανάλωση σαρακοστιανών τροφίμων, που τυχόν δεν πληρούν τους **κανόνες υγιεινής** και ασφάλειας τροφίμων ή μπορεί να μην είναι αποδεκτά από πλευράς ποιότητας. Ακολουθούν οδηγίες για την **σωστή επιλογή** αλλά και την ασφαλή κατανάλωση των βασικότερων τροφίμων της Σαρακοστής.

Οι ΕΤΙΚΕΤΕΣ των τροφίμων, απαιτείται να αναγράφουν:

Στα τυποποιημένα θαλασσινά:

Υποχρεωτικά πρέπει να αναγράφονται στην ετικέτα, νωπών και κατεψυγμένων θαλασσινών:

- Η ονομασία πώλησης
- Το καθαρό βάρος,
- Η ημερομηνία λήξης,
- Οι τυχόν ιδιαίτερες συνθήκες συντήρησης και κατανάλωσης,
- Τα στοιχεία επιχείρησης διάθεσης στην αγορά και παραγωγής: (όνομα, εμπορική επωνυμία, διεύθυνση, σφραγίδα επιχείρησης όπου αναφέρεται ο Κωδικός Αριθμός της επιχείρησης, π.χ. για Ελληνικά προϊόντα: EL 50.Z.90. EU.,
- τη μέθοδο παραγωγής, π.χ. «...αλιεύτηκε σε...» ή «...αλιεύτηκε σε γλυκά νερά...» ή «...εκτροφής...»,
- Τις περιοχές αλίευσης ή εκτροφής του τροφίμου και
- Την κατηγορία του αλιευτικού εργαλείου, που χρησιμοποιήθηκε, σε περίπτωση προϊόντος αλίευσης.

Στα Χυμά πωλούμενα θαλασσινά:

Απαιτείται να διαθέτουν κοινή επισήμανση, στην οποία να αναγράφονται οι ακόλουθες πληροφορίες:

- Το είδος,
- Η προέλευση,
- Η μέθοδος παραγωγής/αλίευσης («αλιεύτηκε στη θάλασσα...» ή «αλιεύτηκε σε γλυκά νερά...» ή «εκτροφής ή υδατοκαλλιέργειας...»),
- Η τιμή πώλησης ανά κιλό βάρους.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ, ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ:

1. ΚΕΦΑΛΟΠΟΔΑ :

(χταπόδια, καλαμάρια, σουπιές, θράψαλα, μοσχοί, κ.λπ.)

Διατίθενται προς πώληση, είτε ως **νωπά**, είτε ως **κατεψυγμένα**.

Στα **ΝΩΠΑ κεφαλόποδα** πρέπει να προσέχουμε :

- Την **οσμή**, η οποία πρέπει να ομοιάζει με την οσμή της θάλασσας και όχι με οσμή αμμωνίας ή οποιαδήποτε άλλη οσμή, ξένη προς το προϊόν οπότε και μη φυσιολογική.
- Τα **μάτια**: να είναι γυαλιστερά, ζωντανά χωρίς να έχουν κηλίδες
- Την **επιφάνεια του σώματος** : να είναι υγρή και γυαλιστερή.
- Τα **πλοκάμια – βεντούζες**: να είναι ανθεκτικά στο τράβηγμα.
- Τα **πλοκάμια – βεντούζες**: να είναι ανθεκτικά στο τράβηγμα
- Τη **σάρκα**: να είναι συμπαγής, ελαστική και γυαλιστερή.
- Τα **μπαγιάτικα κεφαλόποδα μυρίζουν δυσάρεστα** και με ελαφρό τράβηγμα τα **πλοκάμια κόβονται εύκολα**.
- Το **ροζ χρώμα** της επιφάνειας της σάρκας είναι η συχνότερη εμφανής **αλλοίωση**.

ΠΡΟΣΟΧΗ: τα φρέσκα μαλάκια διατηρούνται μόνο μια **(1) ημέρα** με ασφάλεια στη συντήρηση του ψυγείου!

Τα **ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ κεφαλόποδα**, πωλούνται συσκευασμένα και πρέπει να γνωρίζουμε ότι:

- διατηρούνται σε καταψύκτη του σημείου πώλησης στους **-18** βαθμούς Κελσίου,
- πρέπει να έχουν ένα εμφανές απαλό στρώμα πάγου επάνω τους (επίπαγο),
- δεν πρέπει να παρουσιάζονται παραμορφώσεις του περιεχομένου της συσκευασίας,
- αφού αποψυχθούν, πρέπει να φέρουν όμοιο χρώμα και όμοια οσμή με αυτή των νωπών.

2. ΜΑΛΑΚΟΣΤΡΑΚΑ :

(γαρίδες, καραβίδες, αστακοί, καβούρια, κ.λπ.)

Στα **νωπά** πρέπει :

- Η **οσμή**: να είναι **ευχάριστη (θαλασσινή)**.
- Τα **πόδια** τους: να είναι στερεά **κολλημένα** στο σώμα και **σκληρά**.
- Η μεμβράνη του **θώρακα**: να είναι τεντωμένη, ανθεκτική και διαφανής.
- Το **κεφάλι** και ο **θώρακας**: να είναι **ανοιχτόχρωμα**, όχι μελανού χρώματος και να μην έχουν μαύρες κηλίδες.
- Να έχουν **αντανεκλαστικές κινήσεις** στα μάτια, στις κεραίες και στα πόδια όταν είναι **ζωντανά**.

Για τις γαρίδες είναι καλό να γνωρίζουμε ότι :

- ✓ οι **φρέσκες** γαρίδες **γλιστρούν** εύκολα από το χέρι μας,
- ✓ Οι μπαγιάτικες, **αλλοιωμένες γαρίδες** δίνουν την αίσθηση **ζέστης** όταν βυθίζουμε τα χέρια μας στο κιβώτιο που τις περιέχει.
- ✓ Οι βρασμένες γαρίδες μπορούν να διατηρηθούν στο ψυγείο μέχρι τέσσερις **(4) ημέρες**.
- ✓ Οι φρέσκοι γαρίδες μπορούν να καταψυχθούν, αφού πλυθούν, χωρίς να αφαιρέσουμε το κέλυφος.
- ✓ Καθαρίζουμε τις γαρίδες παρά μόνο πριν τις μαγειρέψουμε.

Στα **κατεψυγμένα μαλακόστρακα** πρέπει επίσης να ισχύουν οι ως άνω οδηγίες επιλογής οργανοληπτικών χαρακτηριστικών με των νωπών μαλακοστράκων.

3. ΑΧΙΝΟΙ:

Οι **αχινοί** πρέπει κατά την αγορά τους να είναι **ζωντανοί** και να μην έχουν δυσάρεστη οσμή.

4. ΣΑΛΙΓΚΑΡΙΑ: Πωλούνται σε τρεις τύπους:

- Νωπά και ζωντανά απαραιτήτως,
- συσκευασμένα-τυποποιημένα,
- κατεψυγμένα.

Πάντα θα πρέπει να έχουν ομοιόμορφη όψη και μη δυσάρεστη οσμή.

ΔΙΟΥΡΑ ΟΣΤΡΑΚΟΕΙΔΗ:

(μύδια, κυδώνια, γυαλιστερές, στρείδια, αχιβάδες, χτένια, κ.λπ.) :

5. ΦΡΕΣΚΑ οστρακοειδή:

Όσα πωλούνται με **κέλυφος** θα πρέπει να είναι **πάντα ζωντανά** και αυτό αποδεικνύεται από τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Τα κελύφη τους πρέπει να είναι ερμητικά **κλειστά**. Επίσης, να ανοίγουν με δυσκολία ή αν είναι μερικώς ανοιχτά με την ελάχιστη πίεση πάνω στο κέλυφός τους να κλείνουν ξανά μόνα τους ερμητικά. Σε αντίθετη περίπτωση, είναι ακατάλληλα για κατανάλωση και θα πρέπει να πεταχτούν.
- Το **περιεχόμενο** τους πρέπει να είναι **υγρό, καθαρό** και **άοσμο**.
- Τη **σάρκα** των οστρακοειδών πρέπει να είναι **υγρή, γερά προσκολλημένη** στο **κέλυφος** (να επέρχεται συστολή του σώματος μετά από τσίμπημα καρφίτσας ή ρίψη σταγόνων λεμονιού).

Τα **αποφλοιωμένα** μύδια που πωλούνται πάνω σε πάγο, θα πρέπει η **σάρκα** τους να είναι **γυαλιστερή, συνεκτική** και να έχουν μια έντονα **θαλασσινή μυρωδιά**.

- ✓ Όλα φρέσκα οστρακοειδή, όπως αναφέραμε αγοράζονται ζωντανά και αν τα καταψύξουμε πεθαίνουν γι' αυτό καλύτερα να μαγειρεύουμε τα οστρακοειδή αμέσως μετά την αγορά τους ή
- ✓ Τα συντηρούμε στο ψυγείο έως αυστηρά 4 ημέρες, στους 7 βαθμούς Κελσίου (θερμότερο σημείο συντήρησης ψυγείου), πάντα μέσα στην ειδική συσκευασία με φελιζολ και βάζοντας μια βρεγμένη καθαρή πετσέτα γύρω γύρω από το κλειστό κουτί φελιζολ.
- ✓ Για λόγους ασφαλείας της υγείας μας δεν καταψύχουμε φρέσκα μύδια, καθώς μετά από μέρες θα ανοίξουν.

6. ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ οστρακοειδή:

- Θα πρέπει να συντηρούνται σε καταψύκτη στους **-18** βαθμούς Κελσίου.
- Όλα τα κατεψυγμένα οστρακοειδή πρέπει να διατίθενται προς πώληση σε μικρές συσκευασίες, όπως σε διχτάκια ή σε μικρή διάφανη πλαστική συσκευασία και
- Οι συσκευασίες τους να αναγράφουν όλες τις υγειονομικές πληροφορίες που απαιτούνται και να διαθέτουν την σφραγίδα της εταιρείας διακίνησης.
- Όσα πωλούνται μη αποκελυφωμένα, θα πρέπει να έχουν πάντα κλειστό ερμητικά το κέλυφος τους, ως ένδειξη ασφαλούς οστρακοειδούς προς κατανάλωση.

Για τα **μύδια** τα οποία πωλούνται σε κατεψυγμένη μορφή, υπάρχουν δύο κατηγορίες: με κέλυφος ή χωρίς κέλυφος.

Τα αποκελυφωμένα μύδια πωλούνται συσκευασμένα εντός πλαστικής σακούλας, η οποία περιέχει λίγο πόσιμο νερό. Στη συσκευασία πώλησης είναι απαραίτητο υγειονομικό σήμα με τη σφραγίδα της εγκατάστασης.

Τα μύδια θα πρέπει απαραίτητα να καταναλωθούν το αργότερο έως πέντε (5) ημέρες από την ημέρα της αποκελύφωσης, η οποία απαιτείται να αναγράφεται.

ΠΡΟΣΟΧΗ: για κατεψυγμένα ή νωπά οστρακοειδή:

Για την **αποφυγή νόσησης από τον ιό της ηπατίτιδας Α**, οι καταναλωτές συστήνεται να μαγειρεύουν με προσοχή όλα τα οστρακοειδή:

- στον ατμό, για τουλάχιστον για δύο (2) λεπτά.
- σε βραστό νερό, στους **85-90 βαθμούς Κελσίου**, τουλάχιστον για τέσσερα (4) λεπτά.

Για την αποφυγή ιών όπως οι **νοροϊοί**, που δύναται να προκαλέσει επιδημίες **γαστρεντερίτιδας**, πρέπει να θυμόμαστε ότι:

- προκύπτει μετά από την κατανάλωση **ατελώς μαγειρεμένων/ωμών οστρακοειδών**
- οι ιοί αυτοί, είναι ανθεκτικοί:
 - στο μαγείρεμα στον ατμό (απαιτούνται πάνω από 9 λεπτά ατμίσματος) και
 - σε θερμοκρασίες μέχρι 60°C.

Οπότε ακολουθούμε τους εξής **κανόνες μαγειρέματος** ψίχας οστρακοειδών:

- ✓ βράζουμε τουλάχιστον για **3 λεπτά**
- ✓ τηγανίζουμε τουλάχιστον **3 λεπτά** στους **190°C**
- ✓ ψήνουμε στη σχάρα για τουλάχιστον **3 λεπτά**
- ✓ ψήνουμε στο φούρνο στους **230°C** για 10 λεπτά
- ✓ ατμίζουμε για πάνω από **9 λεπτά**

7. ΚΟΝΣΕΡΒΕΣ ΨΑΡΙΩΝ-ΙΧΘΥΗΡΩΝ:

Σε περίπτωσης επιλογής **κονσερβών ιχθυηρών** που διατηρούνται στο ψυγείο ή εκτός ψυγείου, οι καταναλωτές θα πρέπει να προσέχουν:

- να μην είναι διογκωμένες.
- να μην παρουσιάζουν εκδορές και χτυπήματα στη συσκευασία.
- να μην παρουσιάζει αλλοίωση το σύνθηδες χρώμα συσκευασίας.
- να μην παρουσιάζουν εξωτερική σκουριά.
- να μην υπάρχει διαρροή του υγρού περιεχομένου (άλμης/λαδιού) της κονσέρβας.
- το περιεχόμενο της συσκευασίας ή της κονσέρβας να μην παρουσιάζει αλλοίωση οσμής, υφής, σχήματος και χρώματος.
- Όταν ανοιχθεί η κονσέρβα, τα εσωτερικά της τοιχώματα να μην έχουν διαβρωθεί ή αλλοιωθεί.

Διαβάζουμε τις ενδείξεις στη συσκευασία, ιδιαίτερα την **ημερομηνία λήξης** και να παρατηρούν εάν υπάρχει η επωνυμία του παρασκευαστή και ο κωδικός αριθμός Ε.Ε. της επιχείρησης.

8. ΣΑΡΑΚΟΣΤΙΑΝΑ ΕΔΕΣΜΑΤΑ

Ο **Ταραμάς**: πρέπει να έχει:

- **χρώμα** λευκό έως καστανό ανοιχτό, ομοιόμορφο
- **σύσταση** μαλθακή,
- ευχάριστη γεύση και όχι πικρή ή όξινη,
- ευχάριστη οσμή

Αλλοίωση του ταραμά διαπιστώνεται από την εμφάνιση **μούχλας**, την **ξηρότητα** ή την **τάγγιση**.

Η σπιτική ταραμοσαλάτα είναι προτιμότερη λύση προς κατανάλωση καθώς δεν περιέχει χρωστικές ουσίες, όπως παρατηρείται σε κάποιες τυποποιημένες.

Η **Μελιτζανοσαλάτα**: διατηρείται στο ψυγείο με χρόνο συντήρησής έως και 5 μέρες και πρέπει να έχει ευχάριστη οσμή και γεύση.

Το **τουρσί**: θα πρέπει να καταναλώνεται με φειδώ από άτομα με ευαισθησία στο στομάχι.

ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ:

- ✓ Διατηρούμε καθαρά τα χέρια μας: πλένουμε τα χέρια μας καλά πριν και μετά το χειρισμό ωμών οστρακοειδών και
- ✓ Διατηρούμε τις επιφάνειες κοπής και τα οικιακά σκεύη καθαρά.
- ✓ δεν φέρνουμε σε επαφή μαγειρεμένα τρόφιμα με επιφάνειες ή σκεύη με τα οποία χειριστήκαμε ωμά τρόφιμα και δεν έχουν προηγουμένως πλυθεί, ώστε να μην επιφέρουμε διασταυρούμενη επιμόλυνση.
- ✓ Φυλάσσουμε τα ωμά μαλάκια, ψάρια και οστρακοειδή, μακριά από κάθε τρόφιμο που τρώγεται ωμό (φρούτα, λαχανικά) ή είναι έτοιμα προς κατανάλωση (μελιτζανοσαλάτα κ.τ.λ.), ώστε να μην επιφέρουμε διασταυρούμενη επιμόλυνση.

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ:

Συνήγορος του Καταναλωτή: 21 0646 0612 , ώρες 09:30 – 13:00.

Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (Ε.Φ.Ε.Τ.): 2132145800

ΜΕ ΛΙΓΗ ΠΡΟΣΟΧΗ ΤΡΕΦΟΜΑΣΤΕ ΣΩΣΤΑ ΚΑΙ

ΠΡΟΦΥΛΑΣΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

Διατηρούμε τα χέρια μας πάντα καθαρά,
τα πλένουμε συχνά, πριν και μετά το χειρισμό κάθε διαφορετικού τροφίμου,
πριν και μετά την καθαριότητα και απολύμανση των συσκευασιών αυτών.

Προστατεύουμε τον εαυτό μας, προστατεύουμε τους γύρω μας και αγαπημένα μας πρόσωπα.

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ

Ακολουθεί παράρτημα με επισυναπτόμενες αφίσες του Υπουργείου Υγείας, του Ε.Ο.Δ.Υ και του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών, που αφορούν την πρόληψη της μετάδοσης λοιμώξεων του αναπνευστικού και του Covid-19. καθώς και οδηγίες υγιεινής χεριών και χειρισμού τροφίμων με ασφάλεια για την υγεία.

Πέντε κλειδιά για ασφαλέστερα τρόφιμα



Υγιεινή

- ✓ Πλένουμε τα χέρια μας πριν πιάσουμε οποιαδήποτε τρόφιμα. Αν όμως ασχολούμαστε συστηματικά με το μαγείρεμα ή με το χειρισμό τροφίμων τότε πλένουμε τα χέρια μας όσο πιο συχνά μπορούμε
- ✓ Πλένουμε τα χέρια μας πριν βουτήξουμε από το αποχωρητήριο
- ✓ Πλένουμε και αποστειρώνουμε όλες τις επιφάνειες και τα εργαλεία που έρχονται σε επαφή με τρόφιμα
- ✓ Προστατεύουμε τα τρόφιμα και τους χώρους παρασκευής, διατήρησης και επεξεργασίας τους από έντομα, τρωκτικά και άλλα ζώα

Γιατί;

Αν και οι περισσότεροι μικροοργανισμοί που υπάρχουν στη φύση δεν προκαλούν ασθένειες, υπάρχουν και επικίνδυνα μικροοργανισμοί οι οποίοι εμφανίζονται στο έδαφος, στο νερό, στα ζώα και στους ανθρώπους. Οι μικροοργανισμοί αυτοί που βρίσκονται στα χέρια, σε πεταλιές, πανιά, εργαλεία ή σκεύη μαγειρικής και κυρίως στις επιφάνειες παρασκευής των τροφίμων, μεταφέρονται εύκολα στα τρόφιμα που έρχονται σε επαφή μαζί τους και μπορεί να προκαλέσουν τροφική κακή υγεία.



Διατηρούμε χωριστά τα μαγειρεμένα τρόφιμα

- ✓ Διατηρούμε το κρέας, κοτόπουλο και θαλασσινά χωριστά από όλα τα άλλα τρόφιμα
- ✓ Χρησιμοποιούμε άλλα εργαλεία, όπως μαχαίρια ή σανίδες τεμαχισμού για τα ωμά και άλλα για τα μαγειρεμένα τρόφιμα
- ✓ Διατηρούμε τα τρόφιμα σε δοχεία έτσι ώστε να αποφεύγεται η επαφή ωμών και μαγειρεμένων φαγητών

Γιατί;

Τα ωμά φαγητά και ιδίως το κρέας, τα πουλερικά και τα θαλασσινά καθώς και οι ζυμώ τους, μπορεί να περιέχουν επικίνδυνους μικροοργανισμούς οι οποίοι μπορεί να μεταφερθούν σε άλλα τρόφιμα ή φρούτα κατά τη διάρκεια της πρακτικής που μαγειρεύουμε, της συντήρησης ή της αποθήκευσης.

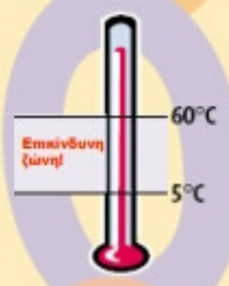


Καλό μαγείρεμα

- ✓ Μαγειρεύουμε καλά τα φαγητά, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για κρέας, πουλερικά, αβγά και θαλασσινά
- ✓ Φαγητά, όπως οι σούπες και τα βραστά, μαγειρεύονται καλά, έτσι ώστε να φθάνουν στη θερμοκρασία των 70°C. Όταν αφορά το κρέας και τα πουλερικά, τα μαγειρεύουμε τόσο ώστε ο ζωμός τους να είναι καθαρός και όχι ροζ. Αν μπορούμε χρησιμοποιούμε θερμόμετρο
- ✓ Αναθερμαίνουμε προσεκτικά τα μαγειρεμένα φαγητά πριν τα σερβίρουμε

Γιατί;

Το καλό μαγείρεμα σκοτώνει σχεδόν όλους τους επικίνδυνους μικροοργανισμούς. Μάλιστα έχουν δείξει ότι το μαγείρεμα ενός τροφίμου στη θερμοκρασία των 70°C σκοτώνει διαβεβαιωμένα ότι το τρόφιμο αυτό είναι ασφαλές. Τρόφιμα που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή είναι οι κωμάς, ψάρια κρέας σε ρόλους και μεγάλες μάζες κρέατος ή γαλοπούλας, ιδίως γύρω από τις αρθρώσεις.



Διατηρούμε τα τρόφιμα σε ασφαλείς θερμοκρασίες

- ✓ Δεν αφήνουμε μαγειρεμένο φαγητό σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερο από 2 ώρες.
- ✓ Τοποθετούμε έγκαιρα στο ψυγείο κάθε μαγειρεμένο ή ελαφρώς ζεστό φαγητό (κατά προτίμηση κάτω από τους 5°C) ή τρόφιμο (κατά προτίμηση κάτω από τους 5°C)
- ✓ Διατηρούμε το μαγειρεμένο φαγητό ζεστό (περισσότερο από 60°C) μέχρι να το σερβίρουμε (να καταναλωθεί)
- ✓ Δεν διατηρούμε φαγητά για μεγάλο χρονικό διάστημα, ακόμα κι αν τα έχουμε μέσα στο ψυγείο
- ✓ Δεν ξεπαγώνουμε κατεψυγμένα τρόφιμα σε θερμοκρασία δωματίου

Γιατί;

Οι μικροοργανισμοί πολλαπλασιάζονται πολύ γρήγορα όταν τα φαγητά διατηρούνται σε θερμοκρασία δωματίου. Όταν διατηρούμε τα τρόφιμα σε θερμοκρασίες κάτω των 5°C ή άνω των 60°C, η ανάπτυξη των μικροοργανισμών καθυστερεί ή σταματάει. Όμως υπάρχουν και κάποιοι επικίνδυνοι μικροοργανισμοί που συνεχίζουν να αναπτύσσονται και κάτω από τους 5°C.



Χρησιμοποιούμε ασφαλές νερό και πρώτες ύλες

- ✓ Χρησιμοποιούμε ασφαλές νερό ή αν δεν υπάρχει το επεξεργαζόμαστε κατάλληλα έτσι ώστε να γίνει ασφαλές
- ✓ Επιλέγουμε φρέσκα και υγιεινά τρόφιμα
- ✓ Επιλέγουμε τρόφιμα που έχουν υποστεί επεξεργασίες εξυγίανσης, όπως το παστεριωμένο γάλα για παρόδειγμα
- ✓ Πλένουμε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά και ιδιαίτερα όταν πρόκειται να αναλωθούν ωμά
- ✓ Δεν καταναλώνουμε τρόφιμα που έχουν λήξει

Γιατί;

Οι πρώτες ύλες, περιλαμβανομένου του νερού και του πάγου, μπορεί να έχουν μολυνθεί με επικίνδυνους μικροοργανισμούς και χημικές ουσίες. Τέχνες αυτές μπορεί να χρησιμοποιούν ευκολότερα σε τρόφιμα που έχουν υποστεί μηχανικές φθορές, όπως τα τραυματισμένα φρούτα για παράδειγμα ή σε τρόφιμα που έχουν αναπτυχθεί μολύνσεις. Ο κίνδυνος από τέτοια τρόφιμα μπορεί να μειωθεί με κάποιες ασφαλείς διαδικασίες, όπως για παράδειγμα με την προσεκτική επιλογή, το καλό πλύσιμο ή την αποψήφισή.



Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας
Μεσογειακό Κέντρο Καταπολέμησης Ζoonοθymων

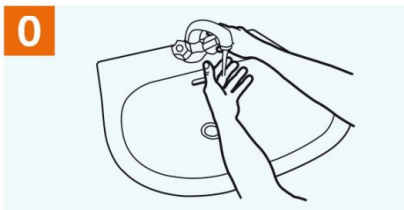
Γνώση = Προφύλαξη

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ;

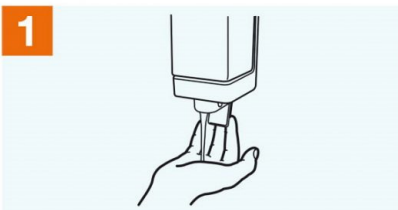
Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα! Αλλιώς εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό!



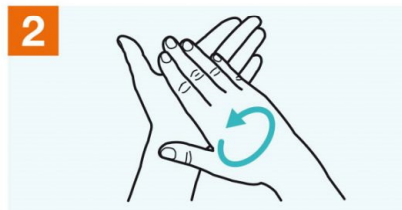
Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: **40-60 δευτερόλεπτα**



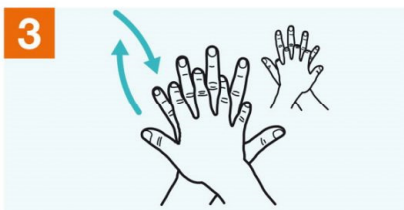
Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό.



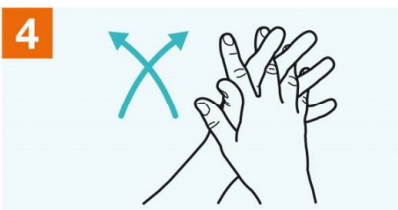
Λαμβάνουμε την απαραίτητη δόση σαπουνιού ώστε να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες των χεριών.



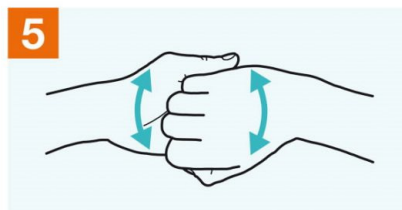
Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.



Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδαχτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.



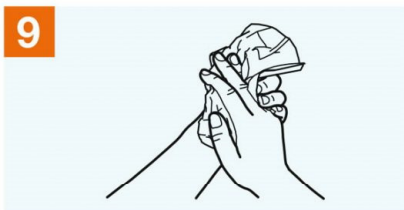
Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.



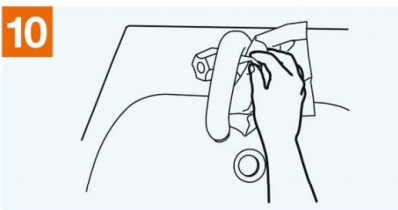
Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



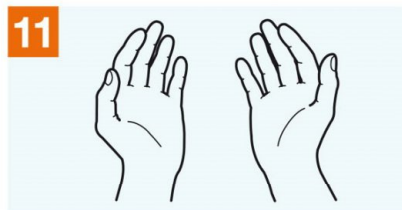
Ξεπλύνουμε καλά τα χέρια μας με νερό.



Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπετσέτα μιας χρήσεως.



Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετσέτα για να κλείσουμε τη βρύση.



Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.



Πλύνετε τα χέρια σας
με νερό και σαπούνι,
ιδιαίτερα όταν
είναι εμφανώς λερωμένα,
για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα
ή
Εάν δεν υπάρχει
η δυνατότητα
να τα πλύνετε με νερό και σαπούνι
χρησιμοποιήστε
αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα
με συγκέντρωση αλκοόλης
τουλάχιστον 60%

Με καθαρά χέρια

**Περιορίζω
τη διασπορά
του νέου κορωνοϊού
(SARS-COV-2)**

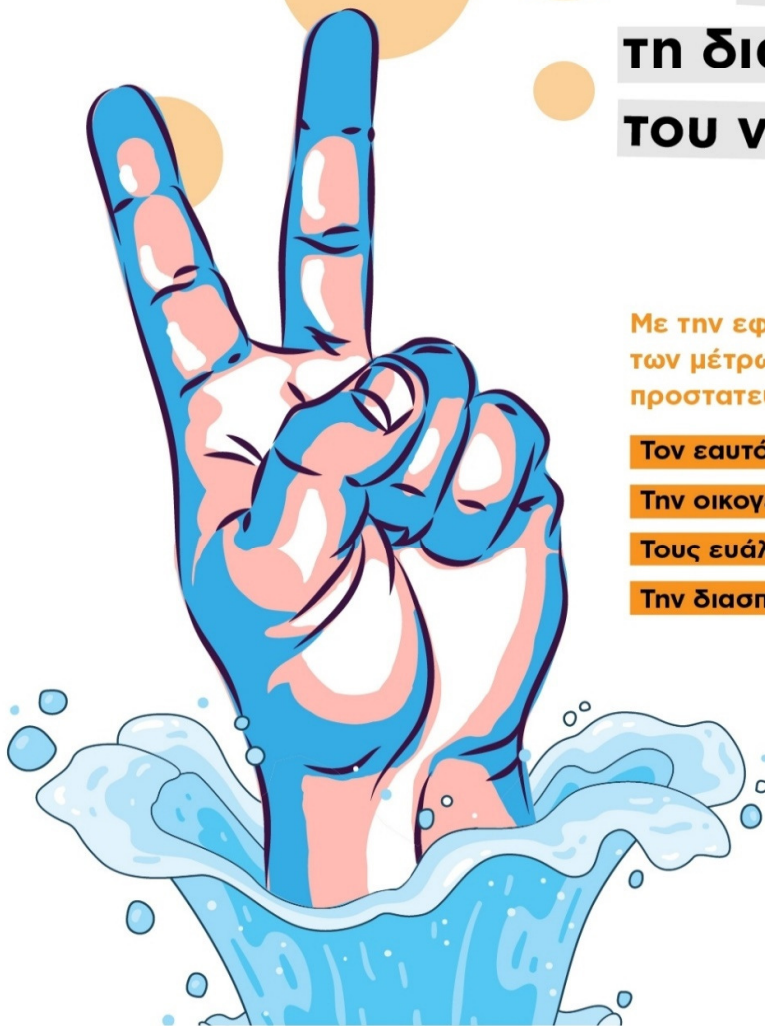
Με την εφαρμογή
των μέτρων πρόληψης
προστατεύουμε:

Τον εαυτό μας,

Την οικογενειά μας,

Τους ευάλωτους συνανθρώπους μας,

Την διασπορά του ιού στον γενικό πληθυσμό



Τμήμα μικροβιακής αντοχής
& λοιμώξεων που συνδέονται
με φροντίδα υγείας

www.eody.gov.gr

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟΥ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟΥ;

Εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό στα χέρια!
Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα!



Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 20-30 δευτερόλεπτα

1a

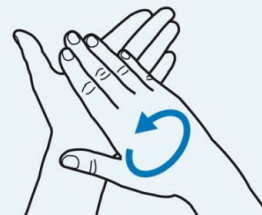


Βάζουμε στην παλάμη μας την ενδεικνυόμενη δόση του αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος, ώστε να καλύπτονται όλες οι επιφάνειες.

1b

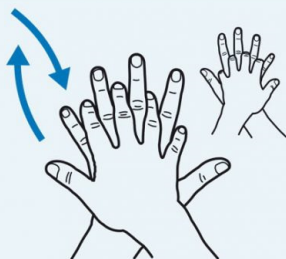


2



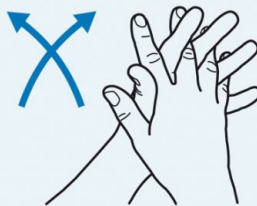
Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.

3



Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.

4



Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.

5



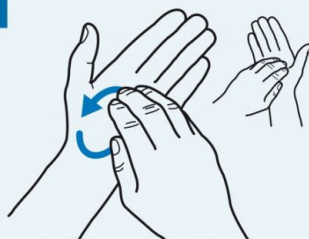
Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδαχτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.

6



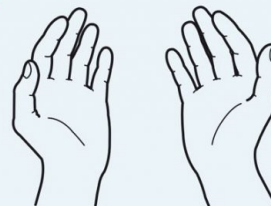
Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.

7



Τρίβουμε τα ακροδάχτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.

8



Εφόσον στεγνώσουν τα χέρια σας είναι ασφαλή.



ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ



1 ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ ΜΕ ΣΑΠΟΥΝΙ ΚΑΙ ΝΕΡΟ, Η' ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟ ΑΠΟΛΥΜΑΝΤΙΚΟ ΧΕΡΙΩΝ, ΠΡΙΝ ΑΓΓΙΞΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ



2 ΠΙΑΝΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΚΟΡΔΟΝΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΕΡΝΑΜΕ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΑ ΑΥΤΙΑ ΜΑΣ



3 ΤΡΑΒΑΜΕ ΤΙΣ ΠΛΕΥΡΕΣ ΤΗΣ ΜΑΣΚΑΣ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΚΑΛΥΨΕΙ ΤΟ ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΑΓΟΝΙΟΥ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΗ ΜΥΤΗ ΜΑΣ



4 ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΝΑ ΑΚΟΥΜΠΑΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΟΣΟ ΤΗ ΦΟΡΑΜΕ



5 ΑΦΑΙΡΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΚΡΑΤΩΝΤΑΣ ΤΗ ΜΟΝΟ ΑΠΟ ΤΑ ΚΟΡΔΟΝΙΑ



6 ΑΠΟΡΡΙΠΤΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΕ ΚΑΔΟ ΑΠΟΡΡΙΜΑΤΩΝ ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ



ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΤΟΥΣ 60°C ΜΕ ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΤΗ ΣΙΔΕΡΩΝΟΥΜΕ ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΗ

ΤΙ ΔΕΝ ΚΑΝΟΥΜΕ



ΔΕΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΣΚΙΣΜΕΝΕΣ ΜΑΣΚΕΣ



ΔΕΝ ΠΙΑΝΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΟΤΑΝ ΤΗ ΦΟΡΑΜΕ



ΔΕΝ ΚΑΤΕΒΑΖΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΤΟ ΠΗΓΟΥΝΙ



ΔΕ ΦΟΡΑΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΤΗ



ΔΕΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΞΑΝΑ ΤΙΣ ΜΑΣΚΕΣ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ



ΔΕΝ ΑΠΟΡΡΙΠΤΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΕ ΚΑΔΟ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ ΑΛΛΑ ΣΕ ΚΑΔΟ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΩΝ

ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ 2019-nCoV

Προστατευόμαστε σε 6+1 απλά βήματα



1

Πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα. Αποφυγή επαφής της μύτης, του στόματος και των ματιών με τα χέρια μας.



2

Κάλυψη του στόματος και της μύτης όταν βήχουμε με τον αγκώνα μας ή με ένα χαρτομάντιλο. Μετά, απόρριψη του χαρτομάντιλου σε κλειστό κάδο και πλύσιμο των χεριών.



3

Αποφυγή στενών επαφών ιδιαίτερα όταν έχουμε εμείς ή οι άλλοι πυρετό, βήχα, καταρροή κ.λπ.



4

Άμεση τηλεφωνική επικοινωνία με γιατρό και παραμονή στο σπίτι, ακολουθώντας τις οδηγίες του γιατρού, αν υπάρχουν συμπτώματα (πυρετού, βήχα, δυσκολίας στην αναπνοή κ.λπ.).



5

Αν υπάρχουν συμπτώματα, αποφυγή μετακίνησης και ταξιδιού με Μέσα Μαζικής Μεταφοράς.



6

Πλύσιμο χεριών πριν και μετά από κάθε δραστηριότητα που συνδυάζεται με διατροφή (μαγείρεμα - σερβίρισμα φαγητού), φροντίδα ή νοσηλεία ασθενών και εξαρτημένων ατόμων (παιδιά - ηλικιωμένοι).



Ακολουθούμε τις ενημερωτικές ειδήσεις και τις οδηγίες μόνο των υπεύθυνων επιστημόνων υγείας.



ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΘΗΝΩΝ