



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Χαλάνδρι, 10/03/2026
Α.Α.: 238

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

ΘΕΜΑ: << ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΜΕ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΘΩΡΑΚΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΙΣ ΙΩΣΕΙΣ>>

Διανύοντας μια εποχή όπου παρατηρείται αύξηση των αναπνευστικών λοιμώξεων, αδιαμφισβήτητη η ανάγκη τήρησης των ατομικών κανόνων υγιεινής και καθαριότητας είναι πιο επιτακτική και χρήσιμη από ποτέ.

Παράλληλα, υπάρχει εντονότερη ανάγκη ενίσχυσης του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Η επιλογή και κατανάλωση τροφών υψηλής βιολογικής αξίας, πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, μπορεί να δράσει:

- ✓ υπέρ της διατήρησης ενός καλού επιπέδου υγείας, αλλά και την
- ✓ αποφυγή μετάδοσης του λοιμώξεων του αναπνευστικού
- ✓ θωρακίζοντας την υγεία μας και ενδυναμώνοντας τον οργανισμό μας καθώς γινόμαστε πιο ευπαθείς όταν έχουμε χαμηλά επίπεδα βιταμινών και θρεπτικών συστατικών στον οργανισμό μας

Ποιες είναι λοιπόν αυτές οι τροφές που θα ήταν καλό είναι να προτιμούμε ώστε να θωρακίσουμε τον οργανισμό μας κατά των ιώσεων και να ενδυναμώσουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα;;

Τι θα πρέπει να εντάξουμε συστηματικά στη διατροφή μας, τροφές πλούσιες σε :

1. Βιταμίνη C:

- Αυξάνει την παραγωγή λευκών κυττάρων και έτσι προστατεύει τον οργανισμό απέναντι σε μολύνσεις από ιούς και βακτήρια, καταπολεμώντας τα.
- Καταναλώνουμε τροφές πλούσιες σε βιταμίνες c, που μας δίνουν 60 mg την ημέρα για τις γυναίκες, ή για τους άντρες 75 mg αντίστοιχα, όπως:
 - Δύο μανταρίνια τη μέρα,
 - Ένα μεγάλο πορτοκαλί,
 - Δύο μέτριες ντομάτες,
 - Λεμόνι,
 - Πράσινα φυλλώδη λαχανικά: σπανάκι, κατσαρό λάχανο,
 - Λαχανάκια Βρυξελλών,
 - Μπρόκολο,
 - Πιπεριές,
 - Ακτινίδια,
 - Φράουλες.

2. Βιταμίνη B6 και βιταμίνες συμπλέγματος B:

- Σχετίζονται με πολλές βιοχημικές αντιδράσεις του σώματος και είναι ζωτικής σημασίας βιταμίνη για το ανοσοποιητικό σύστημα και περιέχονται σε:
 - Άπαχο στήθος κοτόπουλου,
 - Μοσχάρι,
 - Πέστροφα,
 - Τόνος,
 - Ρεβύθια,
 - Μπανάνες,
 - Γάλα,
 - Γιαούρτι,
 - Πατάτες.

3. Βιταμίνη E:

- Είναι βιταμίνη πρωταρχικής σημασίας για τη προστασία από την υπεροξειδωση των λιπιδίων, πολύ ισχυρή σε αντιοξειδωτικές ουσίες, προφυλάσσει τον οργανισμό από ιογενείς λοιμώξεις. Βρίσκεται σε:
 - Ξηρούς καρπούς: με κυριότερα τα αμύγδαλα και το βούτυρο αμυγδάλου,
 - Γαλακτοκομικά πλήρη σε λιπαρά,
 - Δημητριακά ολικής αλέσεως,
 - Ντομάτα,
 - Σπανάκι,
 - Μανγκο και παπάγια.

4. Βιταμίνη A:

- Καταπολεμάει τις ελεύθερες ρίζες και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Εν ελλείψει της αναστέλλεται η φυσική ανοσία του οργανισμού κατά των λοιμώξεων. Δεν έχει τόσο έντονη προληπτική δράση όσον αφορά τις λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος. Την βρίσκουμε κυρίως στα ακόλουθα τρόφιμα:
 - Κρόκος αυγού,
 - Τυρί μοτσαρέλα,
 - Γλυκοπατάτες,
 - Σπανάκι,
 - Καρότα,
 - Κολοκύθα,
 - Πεπόνι.

5. Βιταμίνη D:

- Το ανοσοποιητικό μας σύστημα, χρησιμοποιεί τη βιταμίνη d ως ασπίδα των T-κυττάρων, η οποία τα ενεργοποιεί ώστε να επιτεθούν ενάντια σε βακτήρια και ιούς.
- Η δημιουργία της συντελείται κυρίως από τον ίδιο τον οργανισμό μας.
- Επ αρκεί να εκτεθούμε στον ήλιο για 15 με 20 λεπτά/ ημέρα, ώστε να ο οργανισμός μας την απαραίτητη ποσότητα βιταμίνης d.
- Λαμβάνουμε συμπληρώματα διατροφής μόνο αν έχουμε έλλειψη βιταμίνης d, δηλαδή κάτω από 30 ng/ml,
- Ηλικιωμένα άτομα άνω των 70 ετών παρουσιάζουν μεγαλύτερες ανάγκες για βιταμίνη d.
- Ειδάλλως, μέσω της διατροφής μας μπορούμε να καταναλώνουμε τροφές πλούσιες σε βιταμίνη d, που συντελεί στην αποδυνάμωση επιβλαβών βακτηρίων και ιών βρίσκεται σε τροφές, όπως:
 - Φρέσκο ψάρι: Άγριοι Σολωμός, Σκουμπρί, Σαρδέλες, Τόνος,
 - Κονσερβοποιημένα ψάρια (περιέχουν μικρότερη συγκέντρωση βιταμίνης d),
 - Συκώτι μοσχάρισιο,
 - Αυγά,
 - Χυμό πορτοκαλιού,
 - Γάλα, τυρί και γιαούρτι,
 - Γάλα αμυγδάλου,
 - Βρώμη,
 - Δημητριακά.

6. Ψευδάργυρος:

- 9 mg την ημέρα είναι αρκετά για τις γυναίκες και 11mg για τους άντρες.
- Οι εγκυμονούσες χρειάζεται να διασφαλίσουν 11mg αυτού του μετάλλου, την ημέρα.
- Η λήψη του μπορεί να συνδυαστεί με αυτό της βιταμίνης C, αν και προτιμάται η λήψη επαρκούς ποσότητας ψευδαργύρου μέσω της διατροφής καθώς κάποια συμπληρώματα διατροφής ψευδαργύρου μπορεί να αποδειχθούν τοξικά για τον οργανισμό.
- Σε περίπτωση δυναμικής εκγύμνασης οι ανάγκες του οργανισμού σε ψευδάργυρο είναι υψηλότερες.
- Σε περιόδους υψηλού άγχους, ο οργανισμός έχει μεγαλύτερη ανάγκη τον ψευδάργυρο είτε μέσω σκευάσματος αλλά και παράλληλα μέσω της διατροφής, επιλέγονται στροφές από τις οποίες μπορούμε να λάβουμε επαρκείς ποσότητες ψευδαργύρου, όπως:
 - Μοσχαρίσιο κρέας καλής ποιότητας, χωρίς λίπος,
 - Πουλερικά (το σκουρόχρωμο μέρος περιέχει περισσότερο ψευδάργυρο),
 - Χοιρινό,
 - Αρνί,
 - Μαυρομάτικα φασόλια σε συνδυασμό με καστανό ρύζι,
 - Αρακάς,
 - Σπανάκι,
 - Πατάτες,
 - Φασόλια,
 - Ρεβίθια,
 - Σαρδέλες,
 - Μύδια
 - Στρείδια,
 - Τυρί παρμεζάνα,
 - Κολοκυθόσπορος,
 - Ηλιόσπορος,
 - Μανιτάρια, τα οποία είναι εξίσου πλούσια και σε σελήνιο που βοηθάει και αυτό στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος μας,
 - Προϊόντα ολικής αλέσεως::
 - ψωμί ο.α.,
 - βρώμη,
 - καστανό ρύζι,
 - ζυμαρικά ολικής άλεσης,
 - κινόα,
 - φαγόπυρο,
 - πλιγούρι,
 - κεχρί και
 - ποπ κορν,

7. Β-καροτίνη:

- Η β-καροτίνη βοηθάει στο να αποκρούσει ο οργανισμός τις λοιμώξεις του αναπνευστικού και να αντιμετωπίσει μία λοίμωξη.
Πολεμά τους μολυσματικούς μικροοργανισμούς και την συναντάμε κυρίως στα ακόλουθα τρόφιμα:
 - Καρότα,
 - Κίτρινη κολοκύθα,
 - Σκούρα πράσινα λαχανικά και γενικά όλα τα κίτρινα, κόκκινα ή πορτοκαλί λαχανικά.

8. Προβιοτικά:

- Είναι απαραίτητα για την ομαλή λειτουργία του εντέρου που είναι αλληλένδετη με την διατήρηση ενός υγιούς και δυνατού ανοσοποιητικού συστήματος.

Περιέχονται σε:

- Γιαούρτι,
- Κεφίρ,
- Προϊόντα που έχουν υποστεί ζύμωση:
 - ξινόγαλο,
 - κεφίρ,
 - τουρσί κ.α.

9. Ισχυρά αντιοξειδωτικά:

- Διαφόρων ειδών αντιοξειδωτικά μειώνουν τον κίνδυνο ιώσεων και περιέχονται στις εξής τροφές, μεταξύ άλλων:

- Πράσινο τσάι,
- Μαύρο τσάι,
- Λεμόνια,
- Πορτοκάλια
- Λάιμ,
- Σκόρδο,
- Ξηροί καρποί,
- Σπόροι,
- Φύτρα του μπρόκολου και μπρόκολο,
- Ωμά λαχανικά:
 - κόκκινο λάχανο,
 - σέσκουλα,
 - τεύτλα,
 - ρόκα,
 - σπανάκι,
 - πράσινα φυλλώδη λαχανικά,
 - καρότα,
 - κουνουπίδι,
 - αγκινάρες,
 - κρεμμύδια.

10. Φυλλικό οξύ:

- Ανήκει στις βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βελτιώνει στην λειτουργικότητα των αντισωμάτων και περιέχεται σε υψηλή περιεκτικότητα σε:

- Πράσινα φυλλώδη λαχανικά,
- Φασόλια,
- Αρακάς,
- Τροφές ολικής αλέσεως.

11. Σελήνιο:

- Περιέχεται σε τροφές, όπως οι:

- Σαρδέλες,
- Σολωμός,
- Τόνος,
- Ηλιόσπορος,
- Κριθάρι,
- Μπρόκολο,
- Σκόρδο
- μία κουταλιά της σούπας μουλιασμένους σπόρους τσία.
- Δύο καρύδια Βραζιλίας την ημέρα, το πολύ, καθώς μπορεί να αποβούν τοξικά για τον οργανισμό λόγω της υψηλής συγκέντρωσης σεληνίου.

12. Σίδηρος:

- Μεταφέρει οξυγόνο στα κύτταρα του σώματος. Η ανεπάρκεια σιδήρου συνδέεται με την εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος.
Φυσικές πηγές σιδήρου είναι:
 - Θαλασσινά,
 - Τόνος,
 - Μοσχάρι,
 - Συκώτι,
 - Άπαχα πουλερικά: κοτόπουλο ή γαλοπούλα,
 - Μπρόκολο,
 - Λάχανο,
 - Φασόλια.

13. Ω-3 λιπαρά οξέα:

- Αποτελούν ισχυρούς αντιφλεγμονώδεις παράγοντες για τον οργανισμό μας.
 - Φυτικά έλαια: σιτέλαιο, λινέλαιο και κυριότερο το ελαιόλαδο, τα οποία βοηθούν στην αποτοξίνωση του οργανισμού, με το να λιπαίνουν τα τοιχώματα του εντέρου με αποτέλεσμα να μην απορροφούνται οι τοξίνες από το σώμα και να αποβάλλονται μέσω των κοπράνων.
Λαμβάνονται κυρίως μέσω των:
 - Λιπαρά ψάρια: τόνος, άγριος σολομός, σαρδέλες, σκουμπρί.
 - Λιναρόσπορος,
 - Καρύδια, (¼ του φλυτζανιού καρύδια περιέχουν 2.700 mg Ω3),
 - Μία κουταλιά σπόροι τσίια μουλιασμένοι σε νερό,
 - Ξηροί καρποί, σπόροι,
 - Φασόλια,
 - Κολοκύθα,
 - Σπανάκι.

Θωρακίζουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα μέσω μιας ισορροπημένης διατροφής, πλούσιας σε φρέσκα φρούτα και λαχανικά. Προστατεύουμε την υγεία μας και την υγεία των γύρω μας.

Πρώτα από όλα, πρέπει να θυμόμαστε ότι:

- Ο αντιγριπτικός εμβολιασμός αποτελεί τον πρώτο και πιο ισχυρό παράγοντα ενεργητικής ανοσοποίησης.
- Η ισορροπημένη διατροφή δύναται να ρυθμίσει την ανοσολογική λειτουργία.
- Η διατροφική εκπαίδευση και η αλλαγή του τρόπου ζωής μπορεί να προλάβει αλλά και να αντιστρέψει χρόνιες ασθένειες, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού.

Προσέχουμε την υγεία μας μέσω της διατροφής μας αλλά και της ατομικής μας υγιεινής. Προστατεύουμε τον εαυτό μας, προστατεύουμε τους γύρω μας και αγαπημένα μας πρόσωπα.

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ

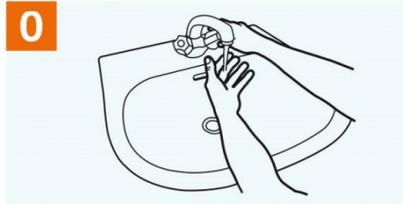
Το παρόν ενημερωτικό έγγραφο αποτελεί πνευματικό δικαίωμα του Δήμου Χαλανδρίου και της συντάξασας, Επόπτριας Δημόσιας Υγείας του Δήμου.

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.

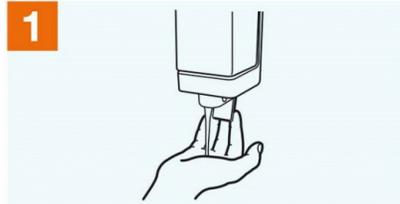
ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ;

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

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



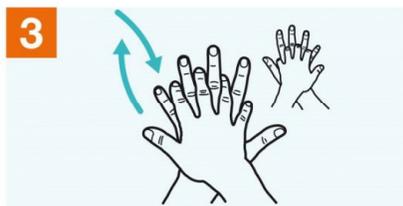
0 Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό.



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



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.



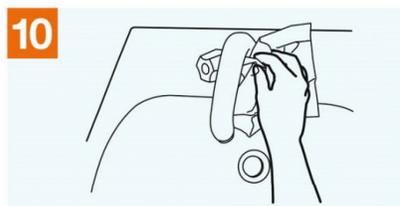
7 Τρίβουμε τα ακροδάχτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



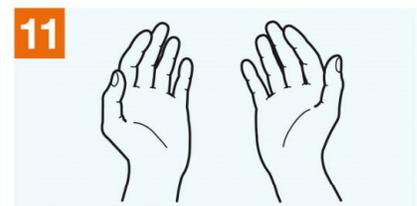
8 Ξεπλύνουμε καλά τα χέρια μας με νερό.



9 Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπετσέτα μιας χρήσεως.



10 Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετσέτα για να κλείσουμε τη βρύση.



11 Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.

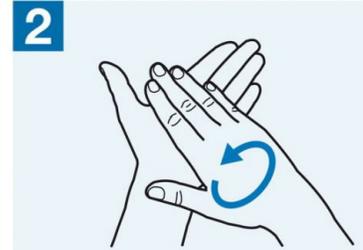
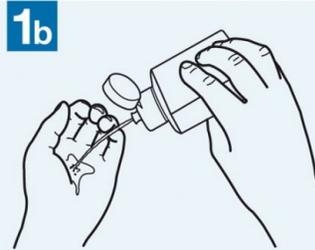
ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟΥ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟΥ;

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

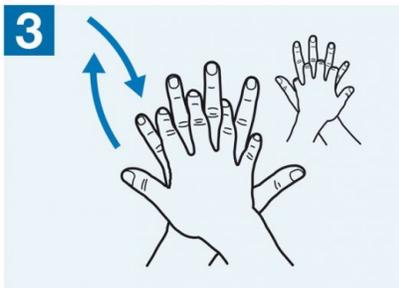
 Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 20-30 δευτερόλεπτα



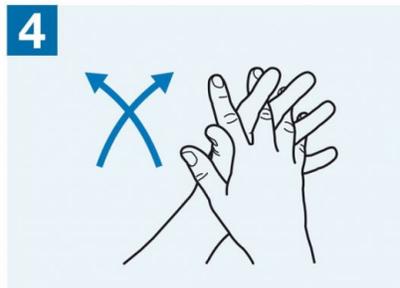
1a Βάζουμε στην παλάμη μας την ενδεικνυόμενη δόση του αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος, ώστε να καλύπτονται όλες οι επιφάνειες.



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.



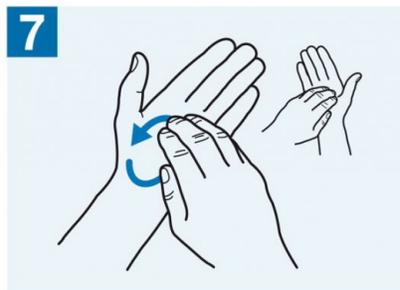
4 Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.



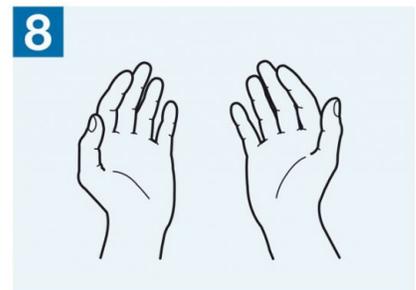
5 Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδαχτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.



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



7 Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα 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.



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)**

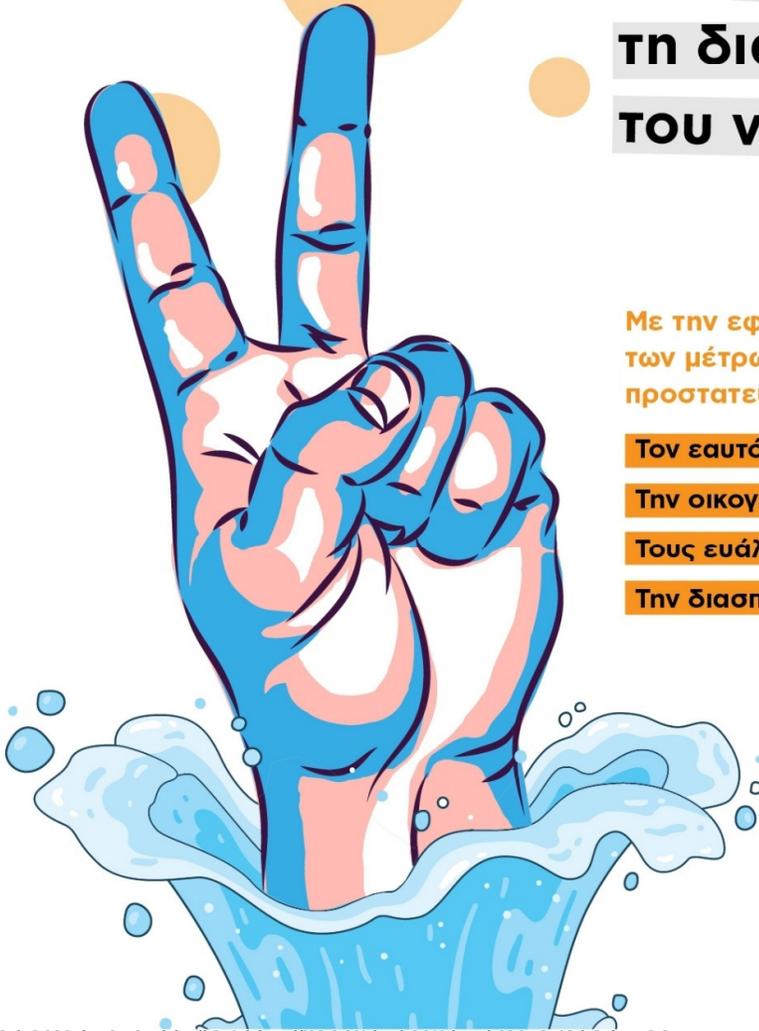
**Με την εφαρμογή
των μέτρων πρόληψης
προστατεύουμε:**

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

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



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

Πέντε κλειδιά για ασφαλέστερα τρόφιμα



Υγιεινή

- ✓ Πλένουμε τα χέρια μας πριν πιόσουμε 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 βγούμε 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 αβιάζουν στο έδαφος, στο νερό, στα ζώα και στους ανθρώπους. Οι μικροοργανισμοί αυτοί που βρίσκονται στα χέρια, σε πετσέτες, πανιά, εργαλεία ή σε σκεύη μαγειρικής και κυρίως στις επιφάνειες τριψιμού των τροφίμων μεταφέρονται εύκολα στα τρόφιμα που έρχονται σε επαφή μαζί τους και μπορεί να προκαλέσουν τροφιογενή νοσήματα.



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 κρέατα και άλλα για τα μαγειρεμένα τρόφιμα
- ✓ Διατηρούμε τα τρόφιμα σε δοχεία έτσι ώστε να αποφεύγεται η επαφή ωμών και μαγειρεμένων φαγητών

Γιατί;

Τα κρέατα και άλλες ζωικές τροφές, τα πουλερικά και τα θαλασσινά, καθώς και οι ζυμώσιμες τροφές, μπορεί να περιέχουν επικίνδυνους μικροοργανισμούς οι οποίοι μπορεί να μεταβιβάσουν σε άλλα τρόφιμα ή φαγητά κατά τη διάρκεια της παρασκευής, του μαγειρέματος ή της συντήρησης ή της αποθήκευσης.

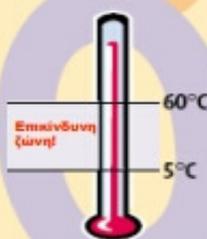


Καλό μαγείρεμα

- ✓ Μαγειρεύουμε καλά το φαγητό, 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. Όσον 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 αποτελεί διαβέβαιη απόδειξη ότι το τρόφιμο από ασφάλεια διαβιβάστηκε σε άλλα φαγητά ή σε άλλα σκεύη. Τρόφιμα που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή είναι οι κρέατες, φρέσκα κρέατα σε κόβεται και μεγάλης μόδας κρέατος ή γαλοπούλας, άλλες γύφες από τις αβγάριες.



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 ελαϊσθητό στη ζεστή φαγητό 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 ζεσταίνουμε 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 ανθίζουν 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 παράδειγμα
- ✓ Πλένουμε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά και ιδιαίτερα όταν πρόκειται να αναλωθούν ωμά
- ✓ Δεν καταναλώνουμε τρόφιμα που έχουν μύξει

Γιατί;

Οι πρώτες ύλες, περιλαμβανομένου του νερού και του πάχου, μπορεί να έχουν μολυνθεί με επικίνδυνους μικροοργανισμούς και χημικές ουσίες. Τα φρέσκα ουσιαστικά μπορεί να αποτελούν ευαίσθητα 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 απλές διαδικασίες όπως για παράδειγμα με την προσεκτική σκόνη ή το καλό πλύσιμο ή την αποστείρωση.