



VARNOST ŽIVIL V IZREDNIH RAZMERAH Ó POPLAVE (PRIPORO ILA SVETOVNE ZDRAVSTVENE ORGANIZACIJE)



Varnost živil je bistvena za preprečevanje bolezni ob naravnih katastrofah. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je v ta namen pripravila 5 NAČEL za varna živila v primeru poplav in drugih naravnih nesre :

1. načelo	VZDRŽUJEMO ISTO O , da preprečimo rast in širjenje nevarnih mikroorganizmov
2. načelo	LO ŽIMO SUROVA IN KUHANA ŽIVILA , da preprečimo prenos mikroorganizmov
3. načelo	ŽIVILA TEMELJITO PREKUHAMO , da uničimo nevarne mikroorganizme
4. načelo	ŽIVILA SHRANJUJEMO PRI VARNIH TEMPERATURAH , da preprečimo rast mikroorganizmov
5. načelo	UPORABLJAMO VARNO PITNO VODO IN SUROVINE , da preprečimo okužbe

Navodila so splošna in so namenjena ogroženim ljudem ne glede na higienske razmere posameznih območij.



1. NA ELO: Vzdržujemo isto o, da preprečimo rast in širjenje nevarnih mikroorganizmov

- Roke si umijemo z milom in isto vodo - po vsaki uporabi stranišča, pred in po rokovanju s surovo hrano in pred jedjo.
- Izogibamo se pripravi hrane v prostorih s poplavno vodo.
- Po končani pripravi hrane temeljito očistimo vse površine, opremo in posodo, ki so bile v stiku z fekalijami.
- Prostore kuhinje in fevalila moramo ustrezno zaščititi pred mrčesom, glodavci in drugimi fevalmi (vhodna vrata morajo biti vedno zaprta, okna zamrežimo).
- Društveni člani z znaki nalezljivih črevesnih bolezni (bruhanje, driska ali drugi bolezenski znaki) naj se ne zadržujejo v prostorih za pripravo hrane in naj ne sodelujejo pri pripravi hrane.
- Sanitarni prostori naj bodo strogo ločeni od prostorov za pripravo hrane. S tem zmanjšamo možnost fekalnega onesnaženja fevalil.
- Izogibamo se uffivanju surovih fevalil, če so bila poplavljeni ali pa če obstaja možnost, da so bila poplavljeni, zlasti zelenjave in sadja - glej tudi NA ELO 5.

Zakaj?

V črevesju ljudi in fevalil, kakor tudi v vodi in zemlji, je lahko prisotno veliko število nevarnih mikroorganizmov. Na to moramo biti posebej pozorni na območjih s slabimi sanitarnimi pogoji, zlasti pa na poplavljenih območjih. Z nepravilnim in nehigijskim ravnanjem lahko ti mikroorganizmi pridejo v fevalila. Nekateri med njimi ob zaužitju feval v nizkem številu povzročijo okužbe in zastrupitve.





2. NA ELO: Lo imo surova in kuhana fivila, da prepre imo prenos mikroorganizmov

- Lo imo surovo rde e meso, perutnino, ribe in morske sadeffe od toplotno obdelanih fivil, delikatese in fivil, ki jih lahko zauffijemo brez predhodne toplotne obdelave (sadje, zelenjava, fe kuhana fivilaí).
- Povr-ine za pripravo surovega mesa naj bodo lo ene od povr-in za pripravo ostalih fivil.
- Posodo, pribor, povr-ine in drugo opremo, ki jih uporabljamo pri obdelavi surovih fivil (surovo rde e meso, perutnina, ribe, morski sadeffií) obravnavamo kot onesnaffena, zato jih moramo temeljito o istiti pred nadaljnjo uporabo.
- Lo eno shranjujemo surova (nekuhana) fivila od fe pripravljenih.
- Pri pripravi hrane uporabljamo le varno pitno vodo (upo-tevamo navodila upravljavca sistemov za preskrbo s pitno vodo oziroma pristojnih in-titucij).
- Uffivanje svefflega sadja in zelenjave, ki se ne da olupiti, ni priporo eno.

Zakaj?

Surova fivila, -e posebej rde e meso, perutnina, ribe, morski sadeffi in njihove izcedne teko ine, lahko vsebujejo nevarne mikroorganizme, ki lahko onesnaffjo druga fivila med pripravo in shranjevanjem fivil. Prenos nevarnih mikroorganizmov prepre imo z lo evanjem surovih in pripravljenih fivil. Zpomnimo si, da tudi beffni stik gotove jedi s surovim fivilom, onesnaffenim z vodo ali povr-inami, ki so bile v stiku s surovimi fivili, pomeni tveganje za zdravje.





3. NA ELO: fiivila temeljito prekuhamo, da uni imo nevarne mikroorganizme

- fiivila temeljito prekuhamo, –e zlasti svefle rde e meso, perutnino, jajca, ribe in morske sadeffe (varno toplotno obdelano rde e meso, perutnina pri razrezu ni ve rde e ali rofnate barve).
- Du–ena fiivila in juhe morajo vreti vsaj 15 minut oziroma toliko asa, da zagotovimo temperaturo najmanj 70°C v vseh delih fiivila.
- Na eloma moramo kuhano hrano im prej pojediti. e to ni mofino, sledimo 4. NA ELU.

Zakaj?

Zadostno kuhanje uni i nevarne mikroorganizme. Najpomembnej-e mikroorganizme uni i temperatura nad 70°C. Vendar nekateri lahko prefiivijo tudi vi-je temperature, prav tako tudi njihovi produkti (npr. strupi). Torej morajo na splo-no pri kuhanju vsa fiivila dose i temperaturo vreli- a in nekaj asa vreti. Zapomnimo si, da se veliki kosi mesa segrevajo po asi. V izrednih razmerah je treba fiivila zaradi ve je mofnosti onesnafenosti toplotno obdelovati, dlje asa.



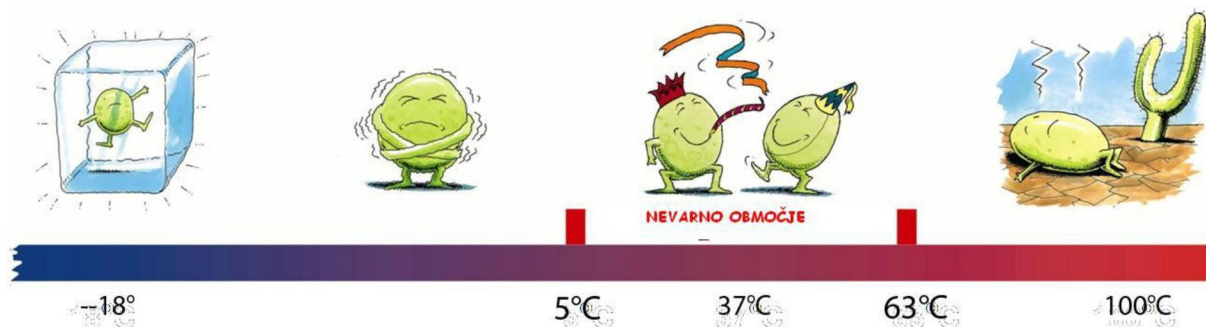


4. NA ELO: fiivila shranjujemo pri varnih temperaturah, da prepre imo rast mikroorganizmov

- Kuhana fiivila pojemo im prej in jih ne pu– amo pri sobni temperaturi.
- Dokler toplih fiivil ne postrefemo, jih vzdrflujemo pri temperaturi nad 60°C.
- fiivila, ki jih postrefemo hladna, do zauffitja shranjujemo pri temperaturi pod 5°C.
- Gotove, fle skuhane jedi, ki jih ne shranjujemo pri ustrezni temperaturi, po 2 urah niso ve varne.

Zakaj?

Mikroorganizmi se razmnoflujejo zelo hitro, e so fiivila shranjena pri sobni temperaturi. Najhitrej-e je razmnoflevanje ko je temperatura med 3040°C. Vi-je kot je –tevilu mikroorganizmov v fiivilu, ve je je tveganje za okuffbe in zastrupitve z fiivili. Na splo-no gotova, fle skuhana fiivila, ki jih ne moremo zauffiti v 2 urah in niso bila shranjena pri ustrezni temperaturi, niso ve varna. fiivila moramo do zauffitja vzdrfleovati vro a ali hladna. Ve ina mikroorganizmov se namre ne more razmnofleovati v fiivilih, ki so prevro a ali prehladna (ve kot 60°C ali manj kot 5°C).



Vir: http://foodhygieneasia.com/yahoo_site_admin/assets/images/Food_Hygiene_Asia_5.184234555.jpg



5. NA ELO: Uporabljamo varno pitno vodo in surovine, da preprečimo okužbe

- Za pitje in pripravo hrane ter pijače, ledenih kock, pranje zelenjave in sadja in umivanje zob, vedno uporabimo varno pitno vodo.
- V izrednih razmerah redno spremljamo informacije pristojnih institucij (upravljalca vodovoda oziroma regijske izpostave Uprave RS za zaščito in reševanje) o kakovosti pitne vode, ki jih objavljajo v sredstvih javnega obveščanja in dosledno upoštevamo njihova navodila o morebitnih ukrepih (prekuhanje*, prepoved uporabe pitne vode, izpiranje hidranta vodovnega omrežja).
- Zelenjavo temeljito operemo in skuhamo. Sadje in zelenjavo, ki ju lahko zaupujemo tudi surovo, olupimo.
- Za zbiranje in skladiščenje pitne vode uporabljamo iste posode in pripomočke, s katerimi delimo zaloge vode.
- Za pripravo otroške hrane oziroma hrane za dojenčke, vodo vedno prekuhamo. Najbolj varen in najbolj naraven način prehranjevanja za dojenčke je dojenje, ki do 6. meseca starosti zadošča njihovim potrebam.

*Navodilo o prekuhanju pitne vode:

http://www.ivz.si/Mp.aspx/povezava_7.pdf?ni=115&pi=5&_5_Filename=475.pdf&_5_MediaId=475&_5_AutoResize=false&pl=115-5.3

Zakaj?

Surova hrana, vključno z vodo, so lahko onesnažena z mikroorganizmi in nevarnimi kemikalijami, zlasti v poplavljenih območjih. Prav tako je tveganje onesnaženosti sadja in zelenjave večje v primeru katastrof s poplavami. V plesnivih hranih in hranih, v katerih je nastopil proces kvarjenja, se lahko tvorijo strupene kemikalije. Pitna voda se lahko onesnaži z nevarnimi mikroorganizmi prek neposrednega stika z nevarnimi površinami ali nevarnimi površinami. Dojenje – mati dojenček pred okužbami prebavi s svojim protivnetnim delovanjem in zmanjšuje izpostavljenost dojenčkov nevarnim mikroorganizmom, ki bi jih lahko zaužili z onesnaženimi hranih.