ŻYWNOŚĆ i COVID-19

Wskazówki dotyczące bezpiecznego robienia zakupów i obchodzenia się z żywnością

Obecnie nie ma dowodów na to, że COVID-19 może być przenoszony przez żywność lub opakowania żywności. Wirus jest przenoszony głównie przez kontakt osobisty lub bezpośredni kontakt z kropelkami wirusa, które rozprzestrzeniają się w powietrzu podczas kaszlu lub kichania przez osoby zakażone. Aby zapobiec rozprzestrzenianiu się COVID-19 nadal ważne jest bezpieczne obchodzenie się z żywnością.

Dokładnie umyj i osusz ręce, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa COVID-19

- ✓ Często myj ręce mydłem i bieżącą wodą przez 20 sekund. Mydło w płynie i mydło w kostce są wystarczające.
- ✓ Użyj żelu alkoholowego, jeśli mycie rąk nie jest możliwe.
- ✓ Susz ręce przez 20 sekund. W toaletach publicznych używaj ręczników papierowych lub elektrycznych suszarek do rąk.
- ✓ W domu używaj czystego, suchego ręcznika. Często wymieniaj wilgotne ręczniki.

Mydło pomaga usunąć wirusy i bakterie. Bieżąca woda pomaga zmyć brud, wirusy i bakterie.

Suche dłonie rzadziej wychwytują wirusy i

Zakupy żywności

- ✓ Zrób listę potrzebnych rzeczy, aby w sklepie spędzić jak najmniej czasu
- ✓ Upewnij się, że ręce są czyste i suche.
- ✓ Po wejściu do sklepu przetrzyj uchwyty koszyka i wózka środkiem dezynfekującym lub chusteczką dezynfekującą.
- ✓ Unikaj dotykania twarzy.
- × Nie wkładaj nieopakowanych świeżych owoców i warzyw bezpośrednio do wózka - włóż je do dostępnych w sklepach plastikowych woreczków.
- ✓ Zachowaj dystans fizyczny od innych kupujących i personelu tak bardzo, jak to możliwe, np. czekając przy kasie lub chodząc po sklepie.
- ✓ Ogranicz zakupy do minimum. Kupuj poza godzinami szczytu, aby uniknąć tłumów.

Koronawirusy mogą pozostawać na twardych powierzchniach, takich jak stal i plastik, przez kilka godzin lub nawet kilka dni.

Zachowaj dystans fizyczny co najmniej 1, 5 metra od innych.

NSW GOVERNMENT Health
South Western Sydney Local Health District

Postępowanie z żywnością w domu

- × Nie kładź toreb z zakupami na powierzchniach kuchennych, na których przygotowujesz jedzenie.
- ✓ Umyj ręce, jak tylko wrócisz do domu po zakupach i ponownie po rozpakowaniu zakupów.
- ✓ Zawsze kaszlaj lub kichaj w chusteczkę lub łokieć, aby zapobiec zanieczyszczeniu wirusem otoczenia w kuchni lub jedzenia.
- ✓ Czyść/ dezynfekuj powierzchnie, na których przygotowujesz żywność, a także powierzchnie często dotykane, np. szafki/ klamki, stoły, mikrofalówki, drzwi lodówki i kran kuchenny.

Posiłki dostarczane do domu i jedzenie "na wynos"

- ✓ Dostarczanie jedzenia do domu zapewnia pewną ochronę poprzez ograniczenie kontaktu z innymi ludźmi.
- ✓ Zawsze należy myć ręce po kontakcie z dostawą.

Nie ma dowodów na powiązanie żywności lub opakowań żywności oraz żywności na wynos z przenoszeniem COVID-19. Mycie rąk po kontakcie z przedmiotami dotykanymi przez innych ludzi jest zdrowym nawykiem.

Woda pitna

- ✓ W Australii można bezpiecznie pić wodę z kranu.
- ✓ Można również bezpiecznie pić z fontann i barboterów w miejscach publicznych, takich jak parki, ale należy unikać dotykania kranikòw z wodą.
- ✓ Unikaj dotykania powierzchni; myj ręce wkrótce po piciu wody w miejscach publicznych lub użyj płynu dezynfekującego.

Nie ma dowodów na to, że można zarazić się wirusem COVID-19 przez wodę do picia, ale krany i przyciski fontann lub źròdełek wody pitnej mogą przenosić zarazki od innych użytkowników.

For more information visit: www.**health**.nsw.gov.au

PAMIĘTAJ!
Razem pracujemy na nasze bezpieczeństwo

NSW GOVERNMENT Health
South Western Sydney Local Health District

MITY i FAKTY
na temat zapobiegania COVID-19

Mit: Noszenie rękawiczek podczas zakupów lub obchodzenia się z żywnością zapewnia bezpieczeństwo.

Fakt: Noszenie rękawiczek może powodować gromadzenie się zarazków na rękach. Należy myć ręce natychmiast po zdjęciu rękawiczek, aby uniknąć zanieczyszczenia żywności. Dokładne mycie rąk zapewnia lepszą ochronę niż rękawiczki jednorazowe.

Mit: Woda morska, czosnek, witaminy lub napoje alkoholowe to „cudowne potrawy", które mogą wyleczyć koronowirusa lub mu zapobiec.

Fakt: Jak dotąd nie ma dowodów na to, że którakolwiek z tych rzeczy może wyleczyć wirusa lub mu zapobiec.

Mit: Dodanie dwóch do trzech kropli wybielacza do wody podczas mycia owoców i warzyw zabija wirusa.

Fakt: Produkty czyszczące, takie jak wybielacz, mydło, środki dezynfekujące lub detergenty zawierają chemikalia, które mogą być szkodliwe, jeśli je spożywamy. Do czyszczenia owoców i warzyw używaj tylko bieżącej wody, przecierając je rękami pod wodą.

References

1. COVID-19 and Food Safety: Guidance for food businesses. World Health Organisation April 2020 https://www.who.int/publications-detail/covid-19-and-food-safety-guidance-for-food-businesses
2. Coronavirus/COVID-19 and food safety: your questions answered, Food Safety Information Council, April 2020 https://foodsafety.asn.au/topic/coronavirus-covid-19-and-food-safety/
3. Food safety, nutrition, and wellness during COVID-19. Harvard Chan School of Public Health, 10 April 2020 https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/03/25/food-safety-nutrition-and-wellness-during-covid-19/
4. Harmful coronavirus myths are being spread in Australia's Multicultural Communities. SBS News https://www.sbs.com.au/news/harmful-coronavirus-myths-are-being-spread-in-australia-s-multicultural-communities