



ЈЗУ ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВСТВО
РЕПУБЛИКЕ СРПСКЕ

ПРЕПОРУКЕ ЗА СИГУРНО РУКОВАЊЕ ХРАНОМ

Може ли се инфекција COVID-19 пренијети путем хране?

Према тренутним истраживањима, ризик од преноса вируса путем хране или амбалаже за храну је врло мали због релативно ниске стабилности вируса у околини на површинама. Пренос преко површина које су недавно контаминирале вирусима, могуће је једино ако се вируси преко руку пренесу на слузницу носа или очију.

Иако је мало вјеројатно да ће се вирус пренијети преко контаминираних хране, треба примјењивати општа правила свакодневне хигијене и добру хигијенску праксу за припрему хране. Како су вируси осјетљиви на топлоту, ризик од инфекције може се додатно смањити термичком обрадом хране уз темељно кухање. Субјекти у пословању с храном требају избјежавати изладање хране у ринфузном стању (нпр. незапакован хљеб, колаче, воће, салате итд.) у близини шалтера или шалтера за послуживање, гдје купци наручују или плаћају храну.

Може ли се инфекција COVID-19 пренијети путем воде за пиће?

Тренутно нема доказа који би указивали да се вируси преносе водом за пиће. Коронавируси су осјетљивији на оксидансе, попут средстава на бази хлора који се користе као дезинфекциона средства за третирање воде као обавезна мјера у јавном водоснабдијевању.

Најновије препоруке СЗО-е за управљање водом и санитацијом у вези са SARSCoV-2 (<https://www.who.int/publications-detail/water-sanitation-hygiene-and-wastemanagement-for-covid-19>) наглашавају да нису потребне додатне мјере превенције и контроле у односу на Смјернице СЗО о квалитету воде за пиће. Вода из славине је сигурна од ризика преноса COVID-19 па нема здравствених разлога који би потрошаче требали навести да прибјегавају употреби флаширане воде или других напитака.

КОНТРОЛНЕ МЈЕРЕ ЗА ОСИГУРАЊЕ БЕЗБЈЕДНОСТИ ХРАНЕ ПРЕМА ПРОЦЈЕНИ РИЗИКА

У ванредним условима је важно обезбједити безбједну храну. Без обзира на доступност, безбједност хране се може угрозити уз повећан ризик од појаве тровања изазваних храном у свим фазама од производње до потрошње хране. Недостатак безбједне воде за пиће и средстава за чишћење и дезинфекцију отежава хигијенску припрему хране и повећава ризик од контаминације. Комбинација загађења околине и неправилно руковање храном повећава ризик од појаве цријевних заразних болести. У ванредним ситуацијама, потребан је додатни надзор произвођача и дистрибутера хране прехранбених и угоститељских објеката. Треба предузети кораке како би се осигурало да се небезбједна храна не ставља на тржиште и у сарадњи са субјектима у пословању с храном осигурати производњу сигурног руковања храном.

Табела бр. 1 Контролне мјере за осигурање безбједности хране од патогена

КОРАК	РИЗИК	МЈЕРЕ
Набавка	Загађење сирових намирница Загађење готових намирница	Набавите храну од поузданог добављача. Дефинишите услове производње и транспорта. Обавезна примјена принципа критичних контролних тачака током припреме хране.
Пријем хране	Загађење високо ризичне хране (сирово месо, перад, јаја, морски производи..).	Kontrolišite uslove transporta (temperatura i vrijeme).
Складиштење	Даље загађење хране и раст бактерија.	Складиштите храну запаковану у затворене посуде. Контролишите штеточине. Контролишите температуру и трајање складиштења, ротирајте залихе.
Припрема	Даља контаминација рукама или на други начин. Раст бактерија. Загађење високо ризичне хране (меки сиреви и сиреви с плијеснима; салате, сендвичи/храна без термичке обраде; храна са сировим јајима /мајонез...).	Опрати руке прије руковања с храном. Спријечити унакрсно загађење путем површина, прибора и кухињские опреме. Кувану храну одвојите од сирове хране. Користите безбједну воду. Ограничено вријеме излагања хране собној температури.
Кухање	Преживљавање патогена. Загађење високо ризичне хране (недовољно термички обрађено месо/готова јела, пите и др јела с месом; недовољно термички обрађена риба и производи; непастеризовано млијеко и производи с млијеком; недовољно кухана јаја).	Добра термичка обрада хране (да су сви дијелови достигли најмање 70°C, посебно најдебљи дијелови и/или средиште.
Хлађење и хладно чување	Раст преживјелих бактерија или њихових спора, стварање токсина.	Охладите храну што је брже могуће нпр. ставите храну у плитке посуде и стављањем на металне решетке. Храну држите у фрижидеру на температурама испод 5°C. Избјегавајте препуњавање фрижидера или замрзивача. Пратити температуре расхладних уређаја. Употријебите чист прибор за руковање куваном храном.

Вруће чување	Раст преживјелих бактерија и њихових спора и производња токсина.	Обезбједите да се храна чува врућа (тј. изнад 60°C).
Подгријавање	Опстанак бактерија.	Осигурајте да се храна темељно загрије.
Послуживање	Раст бактерија, спора и производња токсина.	Осигурајте да се храна темељно подгријава. Не дирајте храну рукама. Послужите храну док је још врућа.

ПРЕПОРУКЕ ЗА ПРИПРЕМУ И УПОТРЕБУ БЕЗБЈЕДНИЈЕ ХРАНЕ

1. Храну кухајте темељно, што значи да температура свих дијелова хране мора достићи најмање 70 °C. У нормалним околностима сирова храна и вода могу бити загађени микроорганизмима, а у ванредној ситуацији ризик од загађења је још већи.

- ◆ *Правилно кухање убија већину опасних микроорганизама;*
- ◆ *Посебно темељно кухати веће комаде меса и перади, фаширано месо, јаја и морску храну;*
- ◆ *При кухању меса и перади, осигурајте да су сокови, провидни, а не ружичасти;*
- ◆ *Скухану храну подгријавајте темељно (супе, гулаше и сл. загријте до кључања) тако су сви дијелови загријани на најмање 70 °C. Темељно подгријавање хране од суштинског је значаја ако фрижидери не раде неколико сати због прекида напајања.*

2.Избјегавајте контакт сирове хране и кухане хране. Сирова храна, нарочито месо, перад и морска храна, као и њихови сокови, могу да у себи садрже бактерије који могу да се пренесу на другу храну, током припреме и чувања. Кухана храна може да се загади чак и након најмањег контакта са сировом храном. Та унакрсно загађење може бити директно нпр. када сирово месо дође у контакт са куханом храном. Може бити и индиректно загађење хране јер треба избјежавати припрему сировог меса и употребу исте неочишћене површине.

3.Чувајте храну на сигурним температурама. Храну треба припремати свјеже и за један оброк. Ако се храна мора припремити унапријед или ако има остатака хране, треба је чувати на сигурним температурама у фрижидеру испод 5 °C или је одржавати врућом изнад 60 °C јер се раст бактерија тако успорава и зауставља. Ово правило је веома важно када се планира чување хране дуже од 4–5 сати.

- ◆ *Да бисте били сигурни, једите кухану храну чим је припремљена;*
- ◆ *Не остављајте скухану храну на собној температури дуже од 2 сата јер се микроорганизми веома брзо размножавају у храни која је остављена на собној температури;*
- ◆ *Одмах ставите у фрижидер сву кухану и кварљиву храну (испод 5 °C);*

- ◆ Одржавајте кухану храну врелом (преко 60°C) прије сервирања;
- ◆ Не остављајте храну да дуго стоји, чак ни у фрижидеру;
- ◆ Не отапајте смрзнуту храну на собној температури.

4.Перите често руке:

- ◆ Руке треба често и темељно опрати прије припреме и током саме припреме хране;
- ◆ Руке треба прати ако служите јело и након сваког прекида, посебно након употребе тоалета или купатила;
- ◆ Након припреме сирове хране, руке треба поново опрати прије руковања с куваном или готовом храном;
- ◆ Руке прати и у свим другим ситуацијама у складу с општим препорукама као мјере спречавања и ширења заразних болести.

5.Одржавати све просторе за припрему и дистрибуцију хране чистим. Бактерије и вируси се могу наћи на рукама, крпама за брисање, мањим кухињским помагалима, (нарочито на даскама за резање) те се најмањим контактом могу пренијети на храну и узроковати храном преносиве болести. Обзиром да се храна лако загади, свака површина која се користи за припрему хране мора бити одржавана апсолутно чистом.

- ◆ Често перите и дезинфикујте све површине и прибор који се користе током припреме хране;
- ◆ Кухињски отпад правилно одложити у намјенске затворене канте на педални систем;
- ◆ Отпад треба чувати у затвореним посудама да бисте је заштитили од инсеката, глодара и других животиња;
- ◆ Заштитите кухињске површине и храну од инсеката, глодара и других животиња јер је отпад хране потенцијални резервоар бактерија и може привући инсекте и животиње.

6. Користите безбједну храну. Сирови материјали, укључујући воду и лед могу бити загађени бактеријама. У вријеме ванредних ситуација већи је ризик да се храна не припрема у потпуно хигијенским условима. Правилан избор сирових намирница и једноставне мјере, као што је прање и гуљење могу смањити ризик.

- ◆ Користите сигурну воду дезинфиковану хлором или је прокухајте да би била сигурна;
- ◆ Користите безбједну воду за припрему хране;
- ◆ Изаберите свјеже намирнице без знакова оштећења и труљења;
- ◆ Изаберите храну која је подвргнута обради ради сигурности, као што је пастеризовано млијеко, пастеризовани сокови, конзервирана храна и запакована сушена храна;

- ◆ *Одаберите суве оброке ако хигијенски услови нису адекватни и није обезбјеђена безбједна вода јер им није потребно складиштење у фрижидеру;*
- ◆ *Свјеже воће и поврће треба добро опрати, нарочито ако их имате намјеру јести сирово, и огулити;*
- ◆ *Не користите храну након истека рока трајања;*

ПРЕВОЗ И ДИСТРИБУЦИЈА ХРАНЕ

Неопходно је обезбједити хигијенске услове транспортних возила (редовно влажно чишћење и дезинфекција). Неопходно је обезбједити хигијенске услове посуда за дистрибуцију хране (редовно влажно чишћење и дезинфекција). Оброке допремати до соба (до сточића испред собе). Оброке сервирати у намјенским посудама за једнократну употребу. Уколико то није могуће обезбједити да особе у собама за изолацију буду задужене за прање својих посуда у којима се сервира храна. Пожељно је да у собама постоји прибор за припрему чаја и/или кафе као и есцајг чију хигијену спроводе сами корисници. Након јела, потребно је да лице које борави у соби за изолацију само уклони коришћено посуђе за једнократну употребу у намјенске кесе за одлагање отпада.

КОЛЕКТИВНА ИСХРАНА

У центарима за колективну исхрану, уз масовније припремање хране, постоји већи ризик од тровања путем хране, па је неопходно обезбједити надзор над припремом и дистрибуцијом хране и обезбједити строго придржавање свих препорука о безбједности хране како би се смањио ризик.

Потребно је да особље укључено у припрему и дистрибуцију хране буде обучено за сигурно руковање храном и да се по могућности у објекту примјењену принципи система критичних контролних тачака за анализу опасности. Изузетно је важно да особље које учествује у припреми и дистрибуцији хране нема слиједеће здравствене симптоме: пробавне и респираторне сметње, температуру, видно инфициране кожне лезије (грознице, посјекотине итд.) или исцједак из ушију, очију или носа...;

Важно је користити рукавице за једнократну употребу током руковања храном. Ако користе рукавице, прање руку треба обавити прије стављања рукавица, између промјена рукавица и након скидања рукавица. Рукавице се морају мијењати након обављања активности које нису повезане с храном, као што су ручно отварање / затварање врата, прањење канти, руковање новцем итд.

Прање руку је изузетно важно када се рукавице скидају како би се избјегло накнадно загађење хране. Важно је опрати руке чак и када носите рукавице јер онечишћене рукавице могу ширити бактерије на ваше руке приликом уклањања рукавица.

Сво особље треба бити свјесно својих одговорности и важности поштивања правила за сигурно руковање храном. Плакати усмјерени на подсјећање особља на правила руковања сигурном храном могу бити од помоћи и требали би бити постављени на стратешким мјестима у подручју припреме хране.

27.11.2020.