

COVID-19 ve Gıda Hijyeni



Yemek hazırlarken ve yemek yerken nelere dikkat edilmeli? COVID-19'un yemeklerle bulaştığına dair bir veri bulunmamaktadır, ancak yemekleri hazırlarken gerekli temiz ortamın sağlanması için yemekleri hazırlamadan önce ve hazırladıktan sonra ellerinizi yıkayın!

COVID-19, hastanın hapşırık ya da öksürüğünden, ağız ve burnundan havaya karışan damlacıklardan bulaşıyor.

Market alışverişı sonrasında eve geldiğinizde, birçok kişinin dokunmuş olduğu paketli ürünlerin su ve sabunla silinmesi yeterlidir! Gıda hijyeni için paketli ürünleri ve çiğ ürünleri buzdolabında ayrı yerlere koyun.

Meyve ve sebzeleri yıkarken deterjan ve benzeri ürünleri kullanmayın!

Çiğ gıdaları deterjan ile yıkadıktan sonra su ile durulaysanız bile bir miktar deterjan üzerlerinde kalır ve sağlık sorunlarına neden olabilir. Çiğ sebze ve meyveleri karbonatlı suda bekletmek tarım ilaçlarından temizlemek için etkilidir. Karbonatlı suda beklettiğiniz çiğ yiyecekleri bol su ile yıkayın. Salata ve benzeri çiğ gıdaları mümkün oldukça evde hazırlayın ve evde tüketin.

Satın aldığınız paketli ürünleri su ve sabunla silmek yeterlidir.



Yemek hazırlarken gıda hijyeni için pişmemiş et, balık, tavuk ve benzeri ürünler ile diğer çiğ ürünler için farklı kesme tahtaları kullanın. Daha önce pişirdiğiniz bir yemeği ısıtırken mümkünse kaynamasını ya da tekrardan pişme sıcaklığına gelmesini sağlayın!

Yemekte kullandığınız tabak, çatal, bıçak ya da benzeri ürünleri kesinlikle çamaşır suyu ve benzeri deterjanlarla yıkamayın! Ne kadar bol su

ile yıkasanız da kimyasalların bir kısmı tabak, çatal, bıçak ya da bardakta kalır. Bu şekilde kimyasalların yemek yolu ile vücudunuza girmesine neden olursunuz. Bu hem sizin hem de ailenizin farklı sağlık sorunları yaşamasına neden olabilir!

Dışardan yemek ısmarladığınızda paketi teslim aldıktan sonra torbasını, kutusunu atın ve ellerinizi yıkayın. Yemeği temiz bir tabağa aktarın ve yemeğin getirildiği paketi de çöpe atın.

Ellerinizi temizlemek için temizlik deterjanı ve benzeri ürünleri kullanmayın! El hijyeni için ellerinizi su ve sabunla yıkamak yeterlidir! Eğer su ve sabun yoksa el dezenfektanı ya da kolonya kullanabilirsiniz. El temizliği için deterjan kullanımı deride kuruluk, egzema ve sonrasında elde yaraların oluşması gibi sağlık sorunlarına neden olabilir.

Meyve ve sebzeleri yıkarken deterjan ve benzeri ürünleri kullanmayın!



Evde COVID-19 hastası varsa yemeklerde neye dikkat edilmeli?

Evde COVID-19 hastası ile yaşıyorsanız, hasta yattığı odada yemek yemeli ve ortak alanlarda maskesiz bulunmamalıdır. Eğer ayrı bir hasta odası yoksa, ortak alanda en az 1,5 metre mesafe ile oturmalı, çatal, bıçak, tabak, bardak gibi malzemeler ortak kullanılmamalıdır. Yemek malzemeleri, su ve sabunla ya da bulaşık makinesinde yıkanmalıdır. Hastanın kullandığı yemek malzemelerini yıkadıktan sonra ellerinizi tekrar sabunla yıkayınız.

Hastanın kullandıktan sonra atılan kaşık, çatal, bıçak ve tabak kullanması en güvenlisidir.

Kadın Danışma ve Dayanışma Merkezi
projesi kapsamında üretilmiştir.

Mavi Kalem Ücretsiz Danışma Hattı: **0850 441 62 84**

www.mavikalem.org

Toplum Merkezlerinin ve Yerel İnişyatiflerin Desteklenmesi Yoluyla Türkiye'deki Mülteciler ve Ev Sahibi Topluluklar İçin Sosyal Hizmetlerin Geliştirilmesi projesi, Federal Alman Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Bakanlığı (BMZ) ve Avrupa Birliği Sivil Koruma ve İnsani Yardım Operasyonları Biriminin (ECHO) müşterek finansmanı, Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) tarafından yürütülmektedir. Bu broşür, Avrupa Birliği'nin maddi desteğiyle yürütülen insani yardım faaliyetlerini kapsamaktadır. İçerik tamamıyla Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) sorumluluğu altındadır. Federal Alman Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Bakanlığı (BMZ) ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir ve görevlendirici kurumlar bu belgenin içeriğine dayanılarak gerçekleştirilen hiçbir kullanımdan sorumlu tutulamaz.