

COVID-19

Cuidados a ter com as compras e os alimentos

Em tempo de pandemia, como podemos garantir que a ida às compras é feita em segurança? E que cuidados de higiene devemos ter na hora de cozinhar?



“Não existe, até ao momento, evidência de qualquer tipo de contaminação através do consumo de alimentos cozinhados ou crus”. Quem o diz é a Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar e a Organização Mundial da Saúde, referidas pela Direção-Geral da saúde (DGS). Ou seja, a haver contaminação será pelo contacto com as superfícies dos alimentos tocados por pessoas infetadas.



TOME NOTA DOS CUIDADOS A TER NA IDAS ÀS COMPRAS

01 Se estiver infetado com COVID-19 não vá às compras (nem a lado nenhum). Deverá cumprir isolamento obrigatório, cuja violação constitui crime de desobediência;

02 Elabore uma lista de compras: assim compra apenas o necessário e demora-se menos.

03 Informe-se previamente sobre o horário da loja e opte por fazer as compras num momento do dia em que a afluência seja menor. Pode também escolher fazer compras online e pedir que lhe sejam entregues em casa.

04 Reduza o número de vezes que vai às compras.

05 Lave bem as mãos antes de ir às compras e leve os seus próprios sacos, onde poderá ir colocando os bens à medida que os for recolhendo das prateleiras.

06 Se precisar de usar cesto ou carrinho limpe o local onde coloca as mãos com um pouco de gel desinfetante e um lenço de papel, por exemplo.

07 Mantenha a distância de segurança em relação às outras pessoas – cerca de 2 metros

08 A utilização de máscara e/ou luvas não substitui todos os outros cuidados preventivos.



09 Evite mexer sem necessidade nas embalagens, frutas, legumes ou qualquer outro artigo. A regra deve ser a de colocar no carrinho aquilo em que tocar.

10 Não toque nos olhos, nariz e boca com as mãos.

11 Use sobretudo a mão não dominante para fazer tudo o que precisa (pegar nos artigos, empurrar o carrinho, etc.). Isto porque se inadvertidamente levar a mão à cara, é muito provável que o faça com a mão dominante.

12 Não fale para cima dos alimentos e, se espirrar ou tossir, faça-o para o antebraço ou para um lenço de papel (que deve imediatamente deitar fora).

13 Evite mexer em dinheiro, dando preferência ao multibanco e, se possível, ao serviço contactless. Se tiver de tocar no terminal de pagamento, use um lenço de papel limpo, passe um produto desinfetante antes de usar ou, se não tiver feito nada disto, desinfete as mãos logo de seguida.

14 Ao chegar a casa, lave cuidadosamente as mãos e proceda à arrumação das compras, desinfetando a superfície de todos os artigos em que tal procedimento seja possível.

15 A fruta e legumes devem ser lavados quando chega a casa e antes de serem consumidos ou confeccionados.

16 Lave ou desinfete os sacos que usou, sem esquecer as asas, o interior e o local que tocou o chão.



COZINHAR SEM RISCO DE COVID-19

Embora não se conheça risco de transmissão da COVID-19 através do consumo de alimentos crus ou cozinhados, há regras de higiene que devem ser respeitadas - sempre e, em especial, neste momento de pandemia. Num documento que elaborou sobre o tema, a Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE) recomenda:



Lave as mãos durante 20 segundos com sabão e água corrente antes da preparação das refeições e sempre que for necessário.



É importante fechar a torneira com uma toalha de papel, por exemplo, tendo em conta que foi previamente aberta com a mão suja.



Desinfete as bancadas da cozinha e a mesa de refeições. Pode usar detergente e desinfetante comum de uso doméstico, lixívia ou álcool.



Lave adequadamente os alimentos crus.



Evite a partilha de comida e de objetos durante a preparação, confeção e consumo das refeições.



Evite o contacto entre comida crua e cozinhada.



Cozinhe a comida a temperaturas apropriadas.

Se seguir estas recomendações é possível reduzir bastante o risco de contágio à hora da refeição, fazendo deste um momento de descontração em família.