

**Cele zece reguli "de aur" ale Organizației Mondiale a Sănătății  
pentru pregătirea sigură a alimentelor**

**1. Gatiti complet alimentele crude.** În circumstanțe normale alimentele crude și apa se pot contamina cu agenți patogeni. În vremuri de dezastru riscul de contaminare este chiar mai mare. Gătirea completă va distruge agenții patogeni, ceea ce înseamnă că o temperatură de cel puțin 70°C trebuie să cuprindă alimentul în întregime. Fructele sau legumele nefierți nu ar trebui să fie consumate, cu excepția cazului în care pot fi curățate. În cazul în care laptele nu a fost pasteurizat, ar trebui să fie fiert înainte de utilizare. Gătirea nu va distruge neapărat biotoxinele.

**2. Mancati imediat mancarea gătită.** Când mancarea gătită se răcește la temperatura camerei, bacteriile încep să se înmulțească. Cu cât se așteaptă mai mult, riscul de îmbolnăvire este mai mare. Pentru a fi în siguranță, consumați alimentele gătite imediat după ce au fost îndepărtate de pe foc.

**3. Pregătiți-va alimentele doar pentru o masă.** Alimentele trebuie să fie proaspăt preparate și numai pentru o masă, pe cât posibil. În cazul în care produsele alimentare trebuie să fie pregătite în avans, sau în cazul în care există resturi, acestea ar trebui să fie păstrate la rece, adică sub 5°C (în frigider sau într-o cutie frigorifică) sau la cald, adică peste 60°C. Această regulă este extrem de importantă atunci când este planificată pastrarea produselor alimentare mai mult de 4-5 ore. Alimentele gătite care au fost depozitate trebuie să fie bine reîncălzite înainte de a fi consumate, adică la cel puțin 70°C în tot cuprinsul acestora. Reîncălzirea completă a alimentelor este esențială dacă frigiderul a încetat să funcționeze timp de câteva ore din cauza întreruperilor de electricitate.

**4. Evitați contactul dintre alimentele crude și alimentele gătită.** Mancarea gătită în condiții de siguranță poate deveni contaminată prin cel mai mic contact cu alimente crude. Această contaminare încrucișată poate fi directă, de exemplu, atunci când peștele crud vine în contact cu alimentele gătite. Acesta poate fi, de asemenea, indirectă. De exemplu, pregătirea peștelui crud și apoi utilizarea aceleiași suprafețe de tăiere și aceluiași cuțit, nepălate, pentru felierea alimentelor gătite ar trebui să fie evitate. În caz contrar, toate riscurile potențiale de îmbolnăvire care au fost prezente înainte de preparare pot fi reintroduse. Contaminarea încrucișată poate să apară, de asemenea, într-un congelator care a fost oprit de ceva timp. El ar trebui să fie verificat pentru ca zeama de carne crudă și carne de pasăre poate picura pe alte alimente.

**5. Alege alimentele procesate, pentru siguranță.** Multe alimente, cum ar fi fructele și legumele, sunt cele mai bune în stare naturală. Cu toate acestea, în caz de catastrofe și situații de urgență, ele nu pot fi sigure și ar trebui să fie curățate înainte de consum în cazul în care sunt consumate crude. Alimentele care au fost prelucrate (de exemplu, conserve și alimente ambalate uscate) și care nu au fost afectate de dezastru pot fi mai sigure. Ele pot fi mai ușor păstrate în condiții de siguranță, pentru că nu au nevoie de depozitare la rece, dar trebuie să fie păstrate la loc uscat.

**6. Spălați-va mâinile în mod repetat.** Mâinile trebuie spălate foarte bine înainte de pregătirea, servirea sau consumul de alimente și mai ales după folosirea toaletei, latrinei sau schimbarea scutecelor unui copil sau atingerea animalelor. După prepararea alimentelor crude, în special a celor de origine animală, mâinile ar trebui spălate din nou înainte de manipularea mâncării gatite sau gata a fi servite.

**7. Păstrați toate spațiile de preparare a alimentelor curățate meticuloasă.** Din moment ce alimentele sunt atât de ușor de contaminat, orice suprafață utilizată pentru prepararea produselor alimentare trebuie să fie păstrată absolut curată. Resturile de produse alimentare și firimiturile sunt rezervoare potențiale de germeni și pot atrage insecte și animale. Bucătăria și zonele de depozitare a alimentelor ar trebui să fie curățate, iar deșeurile solide de bucătărie ar trebui să fie eliminate în mod corespunzător. Alimentele ar trebui să fie depozitate în recipiente închise pentru a le proteja de insecte, rozătoare și alte animale. Ar trebui folosite capcane pentru muște și șobolani, dacă este necesar.

**8. Utilizați apa în condiții de siguranță.** Utilizarea apei potabile este la fel de importantă atât pentru pregătirea alimentelor, cât și pentru baut. În cazul în care alimentarea cu apă în condiții de siguranță / potabilă a fost perturbată, apa destinată preparării alimentelor ar trebui să fie fiartă. Laptele condensat sau pudră trebuie să fie reconstituit numai cu apă potabilă. Gheața făcută din apă nesigură va fi, de asemenea, nesigură și poate fi o sursă de contaminare a alimentelor.

**9. Fiți prudent cu alimentele cumpărate.** Uneori, produsele alimentare servite în restaurante și pe stradă nu sunt pregătite în condiții de igienă corespunzătoare. În vremuri de dezastre sau situații de urgență, riscul ca aceste alimente să fie contaminate este mai mare. Prin urmare, alegerea de produse alimentare trebuie făcută cu prudență: numai produse alimentare care au fost bine fierte și sunt încă fierbinti atunci când sunt servite trebuie să fie consumate. Alimentele cumpărate pe stradă trebuie să fie bine fierte în prezența clientului. Prepararea porțiilor individuale este de preferat. Riscul de intoxicații pe scară largă sau de infecții crește atunci când gătitul se face "în masă". Aceasta este necesară uneori, în special în cazul în care aprovizionarea cu apă și combustibil este limitată, iar canalizarea nesatisfăcătoare.

#### **Centrele de alimentare în masă**

Un program de hrănire general, bazat pe distribuția de mâncare gătită, poate fi necesar pentru o perioadă inițială de scurtă durată în situațiile în care oamenii nu au resursele necesare pentru a pregăti ei înșiși masa în condiții corespunzătoare de igienă sau în unele situații de conflict când risca având la ei mâncare la pachet. Cu toate acestea, pregătirea în masă a mâncării gatite are o serie de dezavantaje, inclusiv riscul de transmitere a unor boli prin alimente. De îndată ce condițiile permit, programele generale de hrănire trebuie să se bazeze pe distribuția de rații uscate. În unele cazuri, ca o alternativă pentru hrănirea în masă, este posibil să ajute gospodăriile prin furnizarea de rații uscate care nu au nevoie de gătit sau prin înființarea de

bucătării temporare de cartier, unde oamenii pot pregăti alimente pentru familiile lor sau în grupuri.

În cazul în care prepararea hranei în masă este necesară, este esențial să se supravegheze practicile de manipulare a alimentelor și să se asigure respectarea strictă a normelor de securitate alimentară, pentru a minimiza riscul de intoxicație alimentară în masă sau de epidemii de toxiinfecție alimentară.

Este esențial ca persoanele care manipulează alimente și cele care supraveghează prepararea alimentelor să fie instruite privind HACCP (analiza riscurilor prin puncte critice de control). Acesta le va ajuta să gândească critic, să analizeze condițiile predominante și pericolele potențiale și să adapteze măsurile de siguranță alimentară la o anumită situație de risc. Sistemul HACCP poate fi aplicat la fiecare activitate specifică de preparare a hranei, riscurile legate de alimente sau de activități în domeniul alimentar pot fi identificate și stabilite măsurile de control necesare.

#### ***Siguranța alimentelor***

Alimentele nedecojite, crude sau insuficient preparate ar trebui evitate. Numai apa care a fost fiartă sau dezinfectată cu clor sau iod ar trebui să fie bătută. Băuturi cum ar fi ceai fierbinte sau cafea, vin, bere, apa carbogazoasă sau băuturi nealcoolice, sucuri de fructe ambalate și apă îmbuteliată sunt de obicei sigure pentru a fi bătute dacă ambalajele nu sunt deteriorate. Gheața ar trebui să fie evitată, dacă nu este făcută din apă sigură.

**10. Sugarii alăptați la san și copiii mici.** Laptele matern este sursa ideală de hrană pentru sugari în primele luni de viață. Acesta protejează împotriva diareei sugarilor prin proprietățile anti-infecțioase pe care le are și minimizează expunerea lor la agenți patogeni care pot genera toxiinfecții alimentare. În epidemii și situații de dezastru, atunci când alimentele pot fi contaminate sau rare, alaptarea va asigura o alimentare în condiții de siguranță și nutrițional adecvate pentru sugari, de la naștere până la vârsta de 4-6 luni. Continuarea alăptării după această vârstă poate contribui, de asemenea, la prevenirea toxiinfecțiilor alimentare la sugari mai mari și copii mici.

Sursa: Organizația Mondială a Sănătății  
Traducere: CNSCBT