

26 Μαρτίου 2020

Κορωνοϊός: Τι κάνουμε επιστρέφοντας με τα ψώνια από το σούπερ μάρκετ;

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Υγεία και ιατρικά θέματα



Μπορεί να μεταδοθεί ο κορωνοϊός μέσω των συσκευασιών ή των τροφίμων; Πόσες ώρες ζει ο κορωνοϊός στις επιφάνειες; Πρέπει να απολυμαίνουμε τις συσκευασίες; Όλα τα επιστημονικά δεδομένα μέχρι στιγμής.



Ένα μεγάλο ερώτημα αυτών των ημερών είναι τι κάνουμε, επιστρέφοντας σπίτι απ' έξω, προκειμένου να αποφύγουμε να «φέρουμε» στον χώρο μας τον νέο κορωνοϊό. Σε σχέση με τα ρούχα και τα παπούτσια που φοράμε, ο Ιατρικός Σύλλογος Αθηνών έχει ήδη εκδώσει σχετική οδηγία: «Βγάζουμε τα παπούτσια και τα εξώρουχα και να τα βάζουμε στο μπαλκόνι να αερισθούν, πλένουμε τα χέρια μας και το πρόσωπο και αλλάζουμε εσώρουχα. Τα ρούχα αφήνονται να αερισθούν για μισή τουλάχιστον ώρα. Η ίδια διαδικασία επαναλαμβάνεται σε κάθε πολύωρη έξοδο από το σπίτι» αναφέρει, μεταξύ άλλων ο ΙΣΑ.

Τι γίνεται όμως όταν επιστρέφουμε στο σπίτι από το σούπερ μάρκετ ή άλλο αντίστοιχο κατάστημα, από όπου έχουμε αγοράσει τρόφιμα και συσκευασίες που στη συνέχεια θα τοποθετήσουμε στα ράφια και τα συρτάρια μας (ή στο ψυγείο μας);

Η Αμερικανική Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) και το αμερικανικό Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC) περιέλαβαν την εν λόγω ερώτηση στο ερωτηματολόγιο που έχουν αναρτήσει για τον κορωνοϊό. Στο ερώτημα αν υπάρχει δυνατότητα μετάδοσης του κορωνοϊού από συσκευασίες τροφίμων – προϊόντων ή μέσω επαφής με τρόφιμα απαντούν: «Μέχρι στιγμής δεν υπάρχουν αποδείξεις που να δείχνουν μετάδοση του κορωνοϊού μέσω τροφίμων ή συσκευασιών τροφίμων.

Όπως άλλοι ιοί, είναι πιθανό ο ίος που προκαλεί τη νόσο COVID-19 να επιβιώνει πάνω σε επιφάνειες ή αντικείμενα. Γι' αυτόν τον λόγο είναι ύψιστης σημασίας να ακολουθούνται τα τέσσερα βήματα για την ασφάλεια τροφίμων: καθαρίστε, ξεχωρίστε, μαγειρέψτε, συντηρήστε».

Συγκεκριμένα, ο FDA, σε άρθρο στην επίσημη ιστοσελίδα του σχετικά με την «ασφάλεια των τροφίμων και τη νόσο COVID-19 που προκαλείται από τον κορονοϊό», αναφέρει:

«Ο ιός θεωρείται πως μεταδίδεται κυρίως από άτομο σε άτομο. Αυτό περιλαμβάνει άτομα που βρίσκονται σε στενή επαφή μεταξύ τους (λιγότερο από 2 μέτρα απόσταση) και μέσω των αναπνευστικών σταγονιδίων που παράγονται όταν ένας ασθενής βήχει ή φταρνίζεται. Αυτά τα σταγονίδια μπορούν να φτάσουν στο στόμα ή τη μύτη ανθρώπων που βρίσκονται σε κοντινή απόσταση και, τελικά, να εισέλθουν στους πνεύμονες. Είναι πιθανό κάποιος να κολλήσει τον COVID-19 αγγίζοντας μια μολυσμένη επιφάνεια ή κάποιο μολυσμένο αντικείμενο αν στη συνέχεια ακουμπήσει το στόμα, τη μύτη ή, πιθανώς, τα μάτια του, αλλά αυτός δεν θεωρείται ο βασικός τρόπος μετάδοσης του κορονοϊού».

Οι απαντήσεις σε μερικά ακόμα συχνά ερωτήματα για τον κορονοϊό:

Πόσες ώρες ζει ο κορονοϊός SARS-CoV-2 στις διάφορες επιφάνειες:

Από τέσσερις ώρες έως τρεις ημέρες μπορεί να αντέξει ο κορονοϊός σε μία επιφάνεια, ανάλογα με το υλικό και τις περιβαλλοντικές συνθήκες, κάτι που σημαίνει ότι μπορεί να μεταδοθεί σε όποιον τις αγγίζει αυτό το διάστημα και μετά βάλει το χέρι του στο πρόσωπο. Συγκεκριμένα, έρευνα που δημοσιεύθηκε πριν μερικές μέρες από τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας των ΗΠΑ, καταδεικνύει ότι ο ιός SARS-CoV-2 επιβιώνει έως τέσσερις ώρες σε χάλκινη επιφάνεια, έως μία ημέρα σε χαρτόνι και έως τρεις ημέρες σε πλαστικό και ατσάλι. Στον αέρα μπορεί να επιβιώσει έως και τρεις ώρες, ανάλογα τη θερμοκρασία και την υγρασία. Τη συγκεκριμένη έρευνα, μάλιστα, ανέβασε και ο λοιμωξιολόγος Σωτήρης Τσιόδρας στο Twitter μαζί με οδηγίες για απολύμανση των επιφανειών και των κινητών τηλεφώνων.

Σωτήρης Τσιόδρας: «Το πλύσιμο των χεριών δεν αρκεί, καθαρίστε τα κινητά σας τηλέφωνα»

Ποιες επιφάνειες «αγαπά» περισσότερο ο κορονοϊός:

Ο νέος κορονοϊός αγαπά ιδιαίτερα το ατσάλι και το πολυπροπυλένιο, ένα υλικό με ευρεία χρήση, από πλαστικές συσκευασίες και χαρτικά μέχρι υφάσματα, παιχνίδια και αυτοκίνητα. Σε γενικές γραμμές, επισημαίνουν οι επιστήμονες, οι λείες

επιφάνειες χωρίς πόρους, όπως τα πόμολα, τα κουμπιά ασανσέρ, τα κέρματα, τα κινητά τηλέφωνα, τα τραπέζια κ.λπ. θεωρούνται «φιλικές προς τον κορονοϊό» και χρειάζονται απολύμανση με τα σωστά αντισηπτικά. Επιφάνειες με πόρους, όπως τα χαρτονομίσματα, τα υφάσματα, τα μαλλιά μας, δεν επιτρέπουν στον ιό να ζήσει για πολύ, καθώς οι μικρές τρύπες (πόροι) τον παγιδεύουν και εμποδίζουν τη μεταφορά του. Οι ειδικοί είδαν επίσης ότι ο χρόνος επιβίωσης των κορονοϊών γενικότερα σε ατσάλινη επιφάνεια μειώνεται στο μισό, αν η θερμοκρασία φτάσει τους 30 βαθμούς. Ερευνητές ανακάλυψαν επίσης ότι οι κορονοϊοί σκοτώνονται σε επιφάνειες που καθαρίζονται με ουσίες που περιέχουν 62%-71% αιθυλική αλκοόλη (οινόπνευμα) και 0,5% οξυζενέ μέσα σε ένα λεπτό. Όπως αναφέρει η Rachel Graham, επιδημιολόγος στο Πανεπιστήμιο της Βόρειας Καρολίνας, τα απολυμαντικά στις επιφάνειες αρχίζουν και δρουν στα 15 δευτερόλεπτα, όμως για να φτάσουν στον βαθμό εξουδετέρωσης που διαφημίζουν στη συσκευασία, πρέπει να κάνουμε υπομονή πέντε με έξι λεπτά. Ειδικά αν στον χώρο βρίσκεται κάποιος που έχει ήδη μολυνθεί με τον κορονοϊό, πρέπει οπωσδήποτε να αφήσουμε να περάσουν αυτά τα λεπτά πριν θεωρήσουμε ασφαλή την επιφάνεια. Προσοχή όμως, λέει η Graham, τα περισσότερα αντισηπτικά χεριών δεν μπορούν να σκοτώσουν τον ιό σε επιφάνεια γιατί περιέχουν πολύ λίγο οινόπνευμα. Για αυτό χρειάζονται τα πιο δυνατά απολυμαντικά, ειδικά για επιφάνειες. Χαρακτηριστικά, η επιστήμονας εξηγεί ότι αν κάποιος αγγίξει μία μολυσμένη με τον κορονοϊό επιφάνεια, περίπου το 32% του ιού θα μπορούσε να περάσει στα χέρια του. Τέλος, η επιστήμονας συστήνει να λούσουμε τα μαλλιά μας, αν κάποιος φταρνιστεί πάνω τους.

Πώς εξαπλώνεται ο κορονοϊός;

Το Ευρωπαϊκό Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νόσων (ECDC) δήλωσε ότι ο ιός εξαπλώνεται από άνθρωπο σε άνθρωπο, κυρίως μέσω της αναπνευστικής οδού με σταγονίδια από μολυσμένα άτομα που φτερνίζονται, βήχουν ή εκπνέουν.

Επιστήμονες και αρχές σε όλο τον κόσμο παρακολουθούν την εξάπλωση του κορονοϊού SARS-CoV-2 και δεν έχουν υπάρξει έως σήμερα αναφορές μετάδοσης μέσω των τροφίμων. Σύμφωνα με τον Οργανισμό Αξιολόγησης Επικινδυνότητας της Γερμανίας (BfR), επί του παρόντος δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι έχουν μολυνθεί άνθρωποι με τον νέο τύπο κορονοϊού μέσω της κατανάλωσης τροφίμων. Δεν υπάρχουν, επίσης, γνωστές αναφορές σχετικά με λοιμώξεις από άλλους κορονοϊούς που οφείλονται σε κατανάλωση τροφίμων ή σε επαφή με ξηρές επιφάνειες. Η μετάδοση μέσω επιφανειών που έχουν πρόσφατα μολυνθεί από ιούς είναι, παρόλα αυτά, δυνατή μέσω μόλυνσεων από τις αποχρέμψεις. Ωστόσο, αυτό είναι πιθανό να συμβεί μόνο σε σύντομο χρονικό διάστημα μετά τη μόλυνση, λόγω της σχετικά χαμηλής σταθερότητας των κορονοϊών στο περιβάλλον.

Παράλληλα, σύμφωνα με την Εθνική Αρχή για την Υγιεινή και την Ασφάλεια των Τροφίμων, το Περιβάλλον και την Εργασία της Γαλλίας (ANSES), με την έως σήμερα γνώση, αποκλείεται η άμεση μετάδοση του ιού SARS-CoV-2 μέσω της πεπτικής οδού. Κατ' αναλογία με άλλους γνωστούς κορονοϊούς, αυτός ο ιός είναι ευαίσθητος στις θερμοκρασίες μαγειρέματος. Έτσι, η θερμική επεξεργασία στους 63°C για 4 λεπτά μειώνει τη μόλυνση ενός προϊόντος διατροφής.

Σε κάθε περίπτωση, ο ΕΦΕΤ, τονίζοντας πως δεν υπάρχουν ενδείξεις μετάδοσης του νέου κορονοϊού μέσω των τροφίμων, υπενθυμίζει σε όσους εργάζονται σε επιχειρήσεις εστίασης την αυστηρή τήρηση των γενικών κανόνων καθημερινής υγιεινής:

- Πλύσιμο των χεριών

Πριν την έναρξη της εργασίας του προσωπικού.

Πριν το χειρισμό έτοιμου προς κατανάλωση τροφίμου.

Πριν και μετά την χρήση γαντιών (τα γάντια θα πρέπει να είναι μίας χρήσεως και να αντικαθίστανται όταν λερωθούν ή σχιστούν ή σε τακτά χρονικά διαστήματα).

Μετά την επαφή με μαλλιά, μύτη, πρόσωπο ή στόμα.

Μετά από χειρισμό ή προετοιμασία ωμού τροφίμου.

Μετά από χειρισμό απορριμμάτων.

Μετά από εφαρμογή καθαρισμών.

Μετά από χρήση της τουαλέτας.

Μετά από φύσημα της μύτης, φτέρνισμα ή βήχα.

Μετά από το φαγητό, το ποτό ή το κάπνισμα.

Μετά από χειρισμό χρημάτων.

- Στέγνωμα των χεριών με χαρτί μιας χρήσης.

- Απολύμανση των χεριών με κατάλληλο απολυμαντικό.

Τέλος, ο ΕΟΔΥ προτείνει:

-Τακτικό και επιμελές πλύσιμο των χεριών πριν, κατά την διάρκεια και μετά την προετοιμασία φαγητού

-Επιμελές πλύσιμο των χεριών κατά την εναλλαγή χειρισμού ωμού και μαγειρεμένου φαγητού

-Αποφυγή επαφής των χεριών με τη μύτη, το στόμα ή τα μάτια κατά την παρασκευή του φαγητού

- Επιμελές πλύσιμο των χεριών πριν την κατανάλωση φαγητού
 - Χρήση διαφορετικών μαχαιριών και ξύλων κοπής για τα ωμά και τα μαγειρεμένα τρόφιμα
 - Καλό μαγείρεμα των τροφίμων, ειδικά του κρέατος και των προϊόντων του
 - Καλός καθαρισμός επιφανειών και σκευών ιδιαίτερα μετά τον χειρισμό ωμών τροφίμων (όπως κρέας, πουλερικά, θαλασσινά)
 - Δεν καταναλώνουμε άρρωστα ζώα ή ζώα που έχουν πεθάνει από κάποια ασθένεια
- Χλώριο: Πώς το χρησιμοποιούμε για απολύμανση

Πηγές:

<https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19>

<https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/coronavirus-covid-19-supply-chain-update>

<https://www.efet.gr/index.php/el/enimerosi/anakoinoseis-ekdiloseis/anakoinoseis-cat/item/4905-enimerosi-katanaloton-kai-epixeiriseon-trofimon-o-neos-koronoios-sars-cov-2-ta-trofima-ta-metra-profylaksis>

<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/covid-19-asfali-trofima.pdf>

<https://www.businessinsider.com/how-long-can-coronavirus-live-on-surfaces-how-to-disinfect-2020-3>

<https://www.iefimerida.gr/ygeia/koronoios-mporei-na-metadothei-syskeyasies-trofima>

<https://lifo.gr/now/greece/273591/efet-den-yparchoyn-endeikseis-metadosis-toy-koronoioy-meso-trofimon-oles-oi-odigies>