

Ações e Serviços para Enfrentamento da Emergência
de Saúde Pública do Corona Vírus (COVID 19)
do Grupo BOS

Banco de Olhos de Sorocaba

HIGIENIZAÇÃO
DE ALIMENTOS
EM TEMPOS DE
COVID-19



1. Apresentação

As diferentes características dos alimentos fazem necessária medidas específicas de cuidado em cada tipo para

Com a pandemia do novo coronavírus (SARS-CoV-2), esses cuidados devem ser redobrados para minimizar riscos de contaminação.

Vamos aprender um pouco mais sobre a higienização dos alimentos em tempos do novo coronavírus?

11 Como é transmitido o vírus?



ESPIRRO



TOSSE



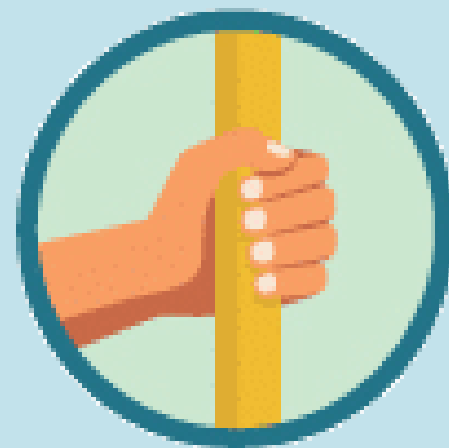
CATARRO



GOTÍCULA
S DE
SALIVA



CONTATO FÍSICO
COM PESSOA
INFECTADA



CONTATO COM
SUPERFÍCIES
CONTAMINADAS

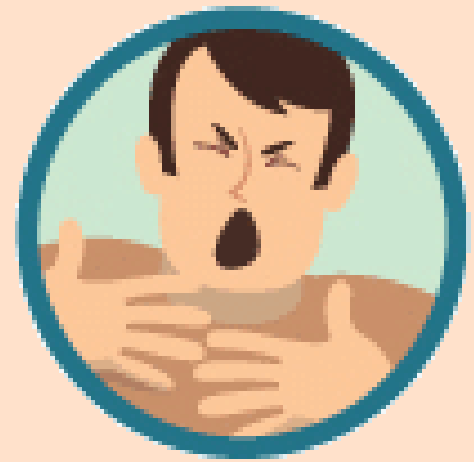
12 Quais são os sintomas mais frequentes?



FEBRE



TOSSE



DIFICULDADE
E PARA
RESPIRAR

Também pode causar: calafrios, dores musculares, dor de cabeça, dor de garganta, perda do paladar e olfato, coriza e diarreia.

2. O que se sabe sobre alimentos?

Não há evidências da transmissão do novo coronavírus por meio de alimentos contaminados, mas precisamos ter alguns cuidados, desde o momento da sua compra até o preparo em casa.



3. Dicas para tomar o consumo mais seguro:

- Lave as mãos com frequência!
- Sempre depois de tossir, espirrar, coçar ou assoar o nariz, coçar os olhos ou tocar na boca;
- Ao preparar/manusear alimentos crus (ex. carne, vegetais e frutas);
- Ao manusear celular, dinheiro, lixo, chaves, maçanetas, entre outros objetos;
- Ao trocar de atividade e quando for ao banheiro.



Não espirre/tussa na palma da mão.



Não toque o rosto com as mãos.

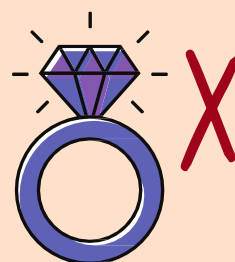
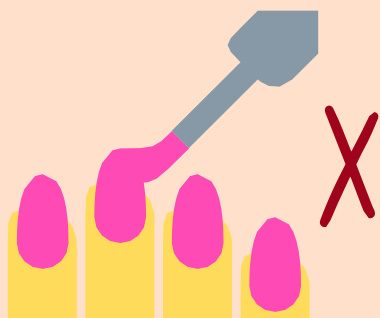
3. Dicas para tornar o consumo mais seguro:

- Ao lavar as mãos, use bastante água corrente e sabão. Não se esqueça de esfregar bem todas as áreas das mãos, incluindo as pontas e as regiões entre os dedos, além dos punhos.



3. Dicas para tornar o consumo mais seguro:

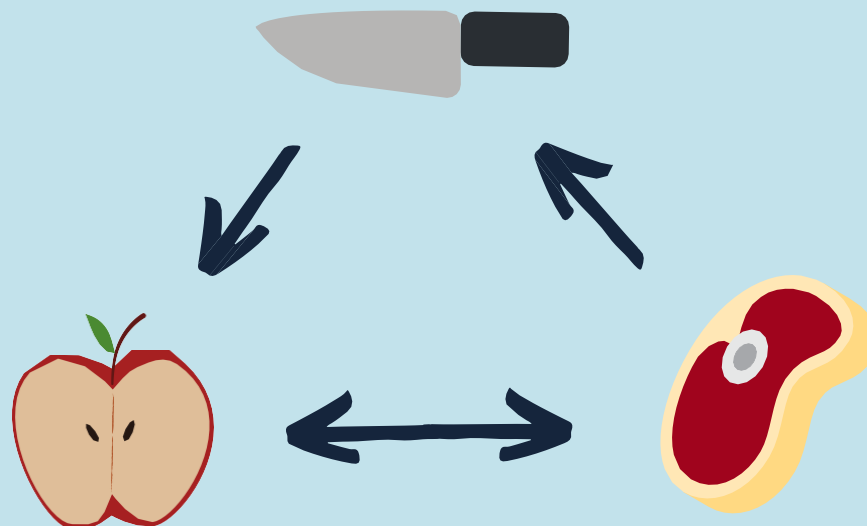
- Mantenha as unhas curtas, sem esmaltes, e não use anéis, aliança e relógio.
- Não converse, espirre, tussa, cante ou assovie em cima dos alimentos, superfícies ou utensílios utilizados no seu preparo.
- As superfícies e utensílios que entram em contato com os alimentos devem estar limpos e secos, sem resíduos de alimentos.



3. Dicas para tornar o consumo mais seguro:

- Dê mais atenção à higienização das superfícies ou utensílios após a manipulação de carnes cruas ou vegetais não lavados, a fim de evitar a contaminação cruzada.

É o transporte de microrganismos de um alimento para outro não contaminado.



3. Dicas para tornar o consumo mais seguro:

- Cozinhe bem os alimentos, uma vez que esse grupo de vírus é sensível a temperaturas normalmente utilizadas para cozimento dos alimentos (70°C). No caso de alimentos que são habitualmente consumidos crus, deve-se ter atenção redobrada com a procedência e a higiene.



3. Dicas para tornar o consumo mais seguro:

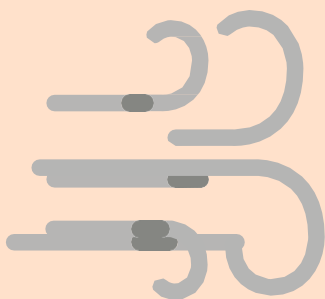
- É preciso evitar a recontaminação depois do cozimento, evitando a contaminação cruzada, principalmente para os alimentos que não serão aquecidos novamente antes do consumo.
- Não use e não compre produtos com embalagens amassadas, estufadas, enferrujadas, trincadas, com furos ou vazamentos, rasgadas, abertas ou com outro tipo de defeito. Limpe bem as embalagens antes de abri-las.



4. Tempo de sobrevivência do vírus em superfícies



NO AR
3 HORAS



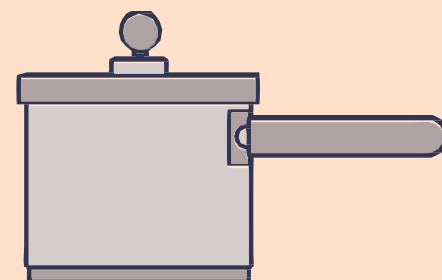
PLÁSTICO
2 A 3 DIAS



PAPELÃO
24 HORAS

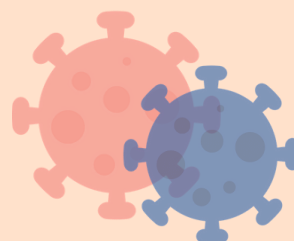


AÇO INOXIDÁVEL
2 A 3 DIAS



COBRE
4 HORAS

*estudos foram realizados com umidade relativa de 60% para aerossóis e 40% para os demais, mas todos à temperatura de 21-23°C.



5. Formas de Higienização

5.1 Objetos e superfícies

Produtos utilizados para higienização

- Álcool 70%: os produtos saneantes à base de álcool 70% podem ser encontrados na forma de gel ou líquido.

CUIDADO: O álcool é altamente inflamável!
Mantenha-o distante da cozinha.



5. Formas de Higienização

5.1 Objetos e superfícies

Produtos utilizados para higienização

- Desinfetantes domésticos comuns: necessitam de um tempo de contato de 5 a 10 minutos para inativar os microrganismos, portanto, a limpeza imediata com pano ou toalha na superfície após a aplicação do desinfetante não permitirá tempo suficiente para a destruição dos vírus.



5. Formas de Higienização

5.1 Objetos e superfícies

Produtos utilizados para higienização

- Água sanitária (2,0 a 2,5% hipoclorito de sódio): diluir 1 parte para 4 partes de água, esperar pelo menos 10 minutos antes de secar ou limpar a superfície.

1 parte de água
sanitária



4 partes de água



Atenção: utilize imediatamente a solução, pois é desativada pela luz. Observe o rótulo do produto e verifique se possui registro na ANVISA-MS.

5. Formas de Higienização

5.2 Alimentos

Os alimentos estão expostos a diversos tipos de contaminações nos locais onde ficam armazenados, no transporte e no mercado, por isso é importante que seja feita sua correta higienização antes de armazenar na geladeira, fruteira ou no armário.



5. Formas de Higienização

5.2 Alimentos

Produtos utilizados para higienização

- Solução clorada para os alimentos: siga as instruções do rótulo do fabricante.
- Água sanitária (sem alvejante e perfume) com 2,5% de hipoclorito de sódio: diluir 1 colher de sopa para cada litro de água potável.

Tempo: Deixar de molho por 15 minutos e depois enxaguar.

1 colher de sopa



Água
Sanitária



1 litro



Água
Potável

*É possível utilizar água sanitária, desde que, na embalagem esteja escrito que pode ser utilizada em alimentos e tenha registro no Ministério da Saúde.

6. Higienização de diferentes alimentos

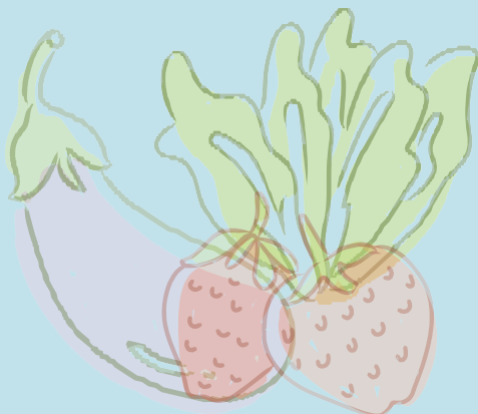
Os alimentos devem ser higienizados de acordo com sua embalagem e apresentação.

6.1 Legumes e frutas (consumidos com casca) e verduras

- 1 Descartar a embalagem plástica dos alimentos;
- 2 Lavar as mãos com água e sabão antes de manipular os alimentos;
- 3 Retirar as partes estragadas ou que não serão utilizadas;

6.1 Legumes e frutas (consumidos com casca) e verduras - continuação

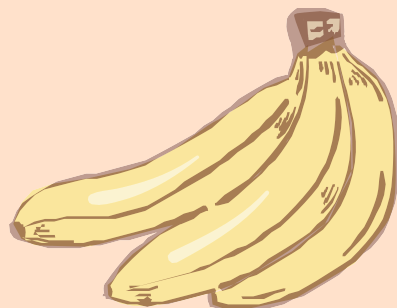
- 4 Lavar em água corrente e potável, uma um;
- 5 Deixar de molho em solução clorada, conforme descrito no item 5.2;
- 6 Enxaguar bem em água corrente e potável;
- 7 Deixar secar naturalmente ou secar com papel-toalha;
- 8 Guardar em geladeira em saco plástico fechado ou em um recipiente com tampa.



6.2 Legumes e frutas (consumidos sem casca)

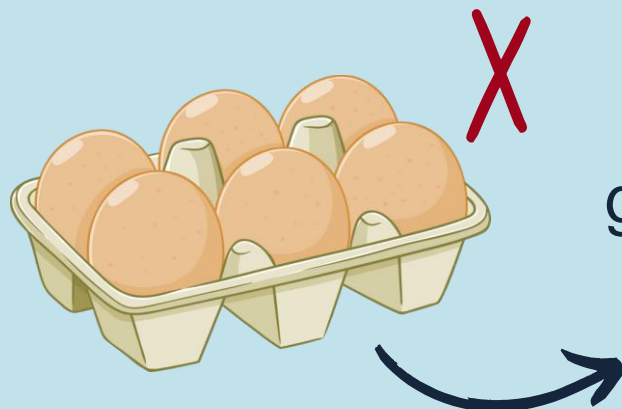
- 1 Descartar a embalagem (caso tenha);
- 2 Lavar as mãos com água e sabão, antes de manipular os alimentos;
- 3 Lavar com água e sabão (dê preferência ao sabão de coco);
- 4 Deixar secar naturalmente ou secar com papel toalha.

*Os legumes que serão cozidos antes do consumo devem ser higienizados da mesma forma para evitar contaminação cruzada na geladeira.



6.3 Ovos

- 1 Higienizar a embalagem antes de abrir, com álcool 70% ou solução clorada (ver item 5.1);
- 2 Lavar as mãos com água e sabão;
- 3 Retirar os ovos e guardá-los na geladeira em um recipiente adequado;
- 4 Descartar a embalagem em lixeira com tampa;
- 5- Lavar as mãos com água e sabão;
- 4- Lavar os ovos com água e sabão, imediatamente antes do uso.



Lembrem-se de não guardar a embalagem na geladeira.

6.4 Alimentos perecíveis (laticínios, carnes, aves, pescados, etc)

- Embalagem plástica (em que for permitido lavagem): utilizar água e sabão e secar normalmente.
- Embalagem de papelão: higienizar com auxílio de um pano multiuso ou papel toalha úmido em álcool 70% ou solução de hipoclorito de sódio (ver item 5.1).
- Produtos obtidos a granel (fracionados): descartar a embalagem plástica, lavar as mãos com água e sabão e transferir o alimento para um recipiente com tampa, antes de armazenar na geladeira.



6.5 Alimentos não-perecíveis

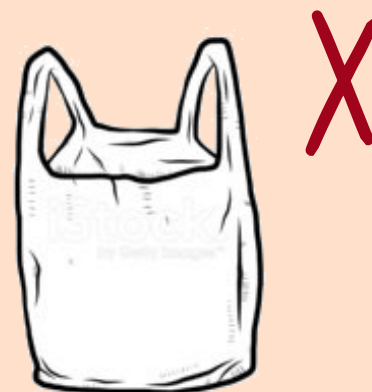
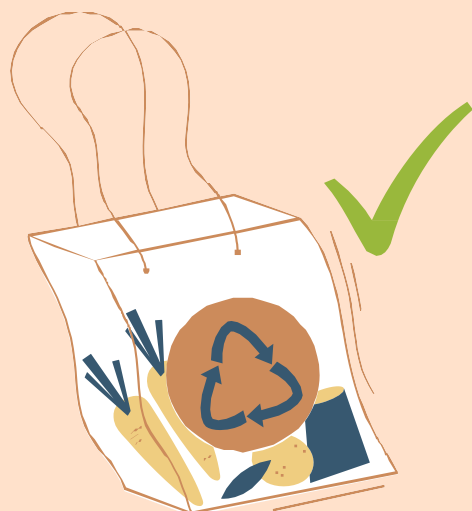
- Embalagens plásticas e alumínio: quando for permitido lavagem, utilizar água e sabão e secar normalmente.
- Embalagens de papelão: higienizar com auxílio de um pano multiuso ou papel toalha úmido em álcool 70% ou solução de hipoclorito de sódio (ver item 5.1).



7. Higienização de sacolas retornáveis e plásticas

-Sacolas retornáveis: lavar com água e sabão ou deixar imersas em solução clorada para higienização por 15 minutos (ver item 5.1);

-Sacolinhas plásticas: o ideal é descartá-las, mas se for reutilizar, recomenda-se lavar com água e sabão ou deixar imersas em solução clorada para higienização por 15 minutos (ver item 5.1);



8. Compras de alimentos

8.1 Mercado:

Ao sair de casa:

- 1° Use máscara;
- 2 Mantenha distanciamento social;
- 3 Não consuma os alimentos durante as compras;
- 4 Evite pagar em dinheiro;
- 5 Leve sua sacola de compras;
- 6 Evite tocar a mão na boca, olhos e nariz.

Leve máscara de reserva (trocar a cada 2 horas) e um saco para guardá-la.



8. Compras de alimentos

8.1 Mercado:

- Ao chegar em casa:

- 1 Separe uma “área suja” próxima à entrada de casa;
- 2 Deixe suas sacolas de compras nesta área e leve os alimentos gradualmente para um local de higienização da casa, também separado por “área suja” e “área limpa”;



8. Compras de alimentos

8.1 Mercado (continuação):

- Ao chegar em casa:

3 Higienize os alimentos (ver item 6) e transfira-os para a área limpa;

4 Comece pelos alimentos refrigerados, em seguida congelados e outros;

5 No final, proceder a lavagem da pia com água e sabão.



8. Compras de alimentos

2. Delivery:

- 1 Receba os alimentos de máscara;
- 2 Prefira pagar com cartão ou pelo aplicativo;
- 3 Deixe a sacola na área contaminada;
- 4 Compras de mercado: siga as recomendações do item 8.1 (ao chegar em casa);
- 5 Refeições prontas para o consumo:
 - 5.1- Higienize a embalagem e as mãos;
 - 5.2- Transfira o alimento para um local limpo;
 - 5.3- Descarte a embalagem externa e higienize as mãos;
 - 5.4- Para alimentos consumidos quentes, reaqueça-os antes do consumo;
 - 5.5- Evite comprar alimentos crus e mal passados.



9. Orientações gerais no combate à COVID-19

O que fazer para se proteger e evitar propagação do novo coronavírus?



Lavar as mãos frequentemente por 20 segundos



Utilizar água e sabão ou higienizá-las com álcool em gel



Evitar contato próximo (mín. 1,0 metro de distância)



Se precisar sair de casa, utilizar máscara



Seisolar das outras pessoas que moram com você, caso apresente os sintomas da doença.



Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças

9. Orientações gerais no combate à COVID-19



O que fazer para se proteger e evitar propagação do novo coronavírus?

- Cobrir o nariz e a boca com um lenço ou o cotovelo ao tossir e espirrar. Descartar o lenço em uma lixeira com tampa após o uso;
- Mantenha distância de pessoas que estejam tossindo e espirrando (mín 2,0 metros);
- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados;
- Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

9. Orientações gerais no combate à COVID-19

O que NÃO devemos fazer?



- Tocar os olhos, nariz ou boca na rua ou semestar com as mãos limpas;
- Abraçar, beijar e apertar as mãos;
- Compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos;
- Manipular alimentos caso exista suspeita ou sintomas da COVID-19.

Adote um comportamento amigável sem contato físico!

**Fique Bem!
Fique em Casa!
Cuide-se!
Quem se cuida
protege a todos!**



