

Dipartimento di Prevenzione

U.O.C. Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Via IV Novembre, 46 – 36100 Vicenza

Direttore: Dr. Pierpaolo Pavan

Norme igieniche e precauzioni dall'acquisto al consumo

All'acquisto

- Non vado negli esercizi commerciali se ho un'infezione respiratoria e febbre maggiore di 37,5°C.
Se ho bisogno di acquisti alimentari, ricorro a servizi alternativi di consegna domiciliare (commerciali, di sostegno sociale, di vicinato, ecc.).
- Prima di uscire compilo una lista dettagliata della spesa; se vado in un supermercato od un mercato conosciuto, organizzo la lista in funzione del percorso da fare per acquistare gli alimenti che mi interessano e resto nell'esercizio commerciale od al mercato solo il tempo necessario per fare la spesa.
- Mentre aspetto di entrare negli esercizi di vendita, rispetto rigorosamente le norme di distanziamento.



- All'interno dei locali commerciali uso la mascherina facciale di tipo chirurgico. Se posso non uso le mascherine con valvola perché non fermano le goccioline respiratorie e quindi potrei diffondere il virus se senza saperlo fossi infetto.
- All'ingresso uso i gel/spray sanificanti messi a disposizione dagli esercenti per la disinfezione dei manici dei carrelli/cestelli.
- All'ingresso uso sempre il gel sanificante per le mani messo a disposizione dagli esercenti e poi non mi tocco bocca, viso, occhi ed evito di toccare altri oggetti (cellulare, borsa, ecc.) per tutta la durata della spesa. Se all'ingresso ho già addosso dei guanti (ma non sarebbe corretto entrare con guanti che ho già usato per toccare oggetti o superfici fuori dal supermercato) uso il gel sanificante per sanificare i guanti
- All'interno del supermercato o del mercato alimentare rispetto il distanziamento verso gli altri clienti e il personale del punto vendita.
- Se ci sono, rispetto i percorsi obbligati definiti dagli esercenti o dai gestori dell'area di mercato.
- Nei reparti con vendita di alimenti sfusi (es. ortofrutta, panetteria, ecc.), mi metto sempre i guanti monouso messi a disposizione dagli esercenti (se c'è l'addetto alle vendite chiedo a lui di imbustare e pesare il prodotto). Se ho già addosso dei guanti, metto il guanto monouso sopra a quello che ho già addosso.
- Evito di toccare i prodotti in esposizione cioè cerco di toccare solo gli articoli che intendo acquistare.
- Alla cassa rispetto il distanziamento dagli altri clienti e mantengo la distanza dal personale di cassa.

A casa



- Cerco di non appoggiare le borse (sacche) usate per il trasporto della spesa (che sono state poggiate nelle aree di imbustamento e per terra) dove appoggio anche gli alimenti.

Lavo periodicamente le borse (sacche) utilizzando acqua e sapone o soluzioni disinfettati a base di cloro.

- Prima di riporre la spesa e dopo averla riposta, lavo accuratamente le mani con acqua calda e sapone, per 40-60 secondi, lavando dorso e palmo delle mani, facendo attenzione a pollici, polpastrelli e unghie, strofinando anche gli spazi fra le dita.



Come lavarsi le mani con acqua e sapone?



LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!



Durata dell'intera procedura: 40-60 secondi



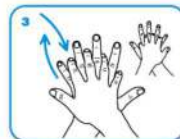
Bagna le mani con l'acqua



applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



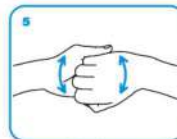
friziona le mani palmo contro palmo



il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



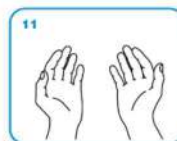
Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.


- Non occorre che disinfetti le confezioni alimentari né che lavi i prodotti ortofrutticoli al momento del rientro a casa ma devo ricordare che gli alimenti devono essere sempre toccati con mani o utensili puliti e che quindi è buona norma igienica, dopo aver toccato un imballaggio alimentare e prima di toccare l'alimento con le mani, procedere al lavaggio delle stesse.
- Nel frigorifero separo gli alimenti crudi da quelli cotti e riparo quelli cotti da eventuali contaminazioni tenendoli all'interno di contenitori chiusi o coprendoli. Dispongo gli alimenti come indicato in figura



- Prima e dopo la preparazione degli alimenti, lavo accuratamente le mani secondo le modalità già illustrate.
- Prima e dopo la preparazione degli alimenti, lavo le superfici della cucina e le altre superfici d'uso con acqua e sapone e poi le igienizzo, a seconda del tipo di superficie, con alcool etilico al 75% o con una soluzione a base di ipoclorito di sodio allo 0,1%. (la candeggina in commercio ha normalmente una concentrazione di sodio ipoclorito di circa il 5%; posso preparare una soluzione di ipoclorito di sodio allo 0.1% per igienizzare le superfici di lavoro diluendo 20 mL di candeggina - un cucchiaino da cucina equivale a circa 15 mL - in un litro di acqua. Per disinfettare bene le superfici lascio agire le soluzioni per un minuto e poi risciacquo accuratamente e abbondantemente con acqua tutte le superfici destinate ad entrare in contatto con gli alimenti (es. taglieri, piani di lavoro, utensili) in modo da rimuovere completamente i residui di detersivi/disinfettanti, ed asciugo le superfici. N.B.: prima di usare detersivi/disinfettanti leggo bene le indicazioni di rischio riportate sulle etichette dei prodotti e non mescolo insieme tipologie di detersivi/disinfettanti diversi.
- Evito di consumare gli alimenti di origine animale (come carne, pesce, uova) crudi o poco cotti perchè anche se non ci sono evidenze di trasmissione attraverso gli alimenti del SARS-CoV2, i prodotti di origine animale crudi possono essere veicolo di diversi patogeni a trasmissione alimentare ed è necessario porre sempre cura alla loro modalità di consumo. Anche per questo, gli alimenti di origine animale sono gli unici alimenti che, a puro titolo precauzionale, l'OMS raccomanda di non consumare crudi o poco cotti durante l'epidemia di COVID-19.
- Durante la cottura, sto attento che le temperature di cottura siano raggiunte in tutto l'alimento e, in particolare, nelle sue parti più interne (cioè al cuore del prodotto).
- Dopo la cottura degli alimenti non uso per la loro manipolazione o conservazione utensili e contenitori che ho usato per gli stessi alimenti prima della cottura o per altri alimenti crudi.

- Consumo gli alimenti congelati e surgelati soltanto dopo cottura completa, anche quando la loro natura merceologica potrebbe far supporre la possibilità di consumo crudo (es. mais).
- Prima del consumo, lavo accuratamente frutta e verdura da mangiare cruda, risciacquandola ripetutamente sotto acqua corrente. Se sono disponibili immergo il prodotto in acqua contenente disinfettanti alimentari a base di cloro, seguendo attentamente, per concentrazioni, tempi di utilizzo e modalità di risciacquo, le indicazioni riportate sul prodotto. Non uso per la disinfezione degli alimenti disinfettanti o detergenti non approvati per uso alimentare

Cinque punti chiave per alimenti più sicuri




Abituatevi alla pulizia

- ✓ Lavatevi le mani prima di toccare gli alimenti e rilavatele spesso mentre lavorate in cucina
- ✓ Lavatevi le mani dopo essere stati al bagno
- ✓ Lavate e disinfettate tutte le superfici di lavoro e i materiali che entrano in contatto con gli alimenti
- ✓ Tenete lontano gli insetti, i roditori e altri animali dagli alimenti e dalla cucina

Perché?

La maggior parte dei microorganismi non provoca malattie ma molti microorganismi pericolosi sono presenti nell'acqua e nel suolo, così come negli animali e nell'uomo. Questi microorganismi pericolosi possono essere veicolati dalle mani, dagli stracci e dagli utensili, in particolare dai taglieri. Anche un minimo contatto è sufficiente per far passare questi microorganismi agli alimenti e provocare malattie di origine alimentare




Separate gli alimenti crudi da quelli cotti

- ✓ Separate la carne, la polleria e il pesce crudo dagli altri alimenti
- ✓ Non riutilizzate per altri alimenti utensili e materiale come i coltelli e i taglieri che avete usato per alimenti crudi
- ✓ Conservate gli alimenti in recipienti chiusi per evitare ogni contatto fra alimenti crudi e alimenti pronti al consumo

Perché?

Gli alimenti crudi, in particolare la carne, la polleria, il pesce, e i loro succhi, possono contenere microorganismi pericolosi capaci di contaminare altri alimenti durante la preparazione o la conservazione

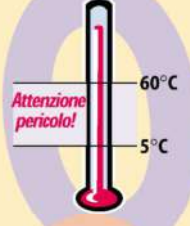


Fate cuocere bene gli alimenti

- ✓ Fate cuocere bene gli alimenti, in particolare la carne, la polleria, le uova e il pesce
- ✓ Portate i cibi come le zuppe e i ragù a ebollizione per assicurarvi che abbiano raggiunto i 70°C. Per la carne e la polleria verificate che non siano rosa o, in alternativa, misurare con un termometro la temperatura a cuore
- ✓ Riscaldare bene gli alimenti cotti e raffreddati che volete servire caldi

Perché?

Una cottura a cuore elimina la maggior parte dei microorganismi pericolosi. Degli studi hanno dimostrato che gli alimenti cotti a 70°C possono essere consumati senza pericolo. Alcuni alimenti come la carne macinata, gli arrosti arrostiti, i grandi pezzi di carne e la polleria intera esigono una attenzione particolare




Tenete gli alimenti alla giusta temperatura

- ✓ Non lasciate alimenti cotti oltre le due ore a temperatura ambiente
- ✓ Refrigerate rapidamente tutti gli alimenti cotti e le derrate facilmente deperibili (preferibilmente a temperature inferiori a +5°C)
- ✓ Mantenete al caldo (a temperature superiori a 65°C) gli alimenti cotti.
- ✓ Non conservate gli alimenti troppo a lungo, anche se posti in frigorifero
- ✓ Non scongelate a temperatura ambiente gli alimenti surgelati o congelati

Perché?

Negli alimenti, a temperatura ambiente, i microorganismi si moltiplicano molto rapidamente. A temperature inferiori a +5°C o superiori a 65°C, la crescita dei microorganismi è rallentata o addirittura interrotta. Certi microorganismi pericolosi continuano a moltiplicarsi anche a meno di +5°C.



Utilizzate solo acqua e materie prime sicure

- ✓ Utilizzate solo acqua potabile o trattata in modo da escludere qualsiasi contaminazione
- ✓ Scegliete materie prime fresche e sane
- ✓ Date la preferenza ad alimenti trattati in modo tale da non presentare rischi come, per esempio, il latte pastorizzato
- ✓ Lavate bene frutta e verdura soprattutto se li consumate crudi
- ✓ Non utilizzate alimenti oltre la loro data di scadenza

Perché?

Le materie prime, così come l'acqua e il ghiaccio, possono contenere dei microorganismi e delle sostanze chimiche. Delle sostanze chimiche tossiche possono formarsi in alimenti avvelati o ammuffiti. Le materie prime che presentano minori rischi sono quelle scelte con cura o semplicemente lavate, mondiate e sbucciate.

Repubblica del Canton Ticino
Laboratorio cantonale - CH 6500 Bellinzona

Conoscere = Prevenire

© Laboratorio cantonale
Traduzione autorizzata da "Fit to Eat" sotto licenza di World Health Organization, 2001
Poster design © World Health Organization

Dr. Andrea Maria Chiamenti – Rev. 00 del 28/04/2020

Adattato da: Rapporto ISS COVID -19 n. 17/2020 Indicazioni ad interim sull'igiene degli alimenti durante l'epidemia da virus SARS-CoV-2 versione 19 aprile 2020. L'immagine del frigorifero è stata presa dal sito dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie