



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ &
ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ
Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΥΓΙΕΙΝΗΣ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
ΤΜΗΜΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ
& ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ ΕΛΕΓΧΩΝ**

Αθήνα 14 /4 /2020
Αριθμ. Πρωτ. Δ1γ/Γ.Π οικ. 24880

ΠΡΟΣ :

Ταχ. Δ/νση: Αριστοτέλους 17
Ταχ. Κώδικας: 10433 Αθήνα
Πληροφορίες: Κουτσιαρή Φωτ.
FAX : 2132161907
Τηλέφωνο : 2132161340
Mail :tyk@moh.gov.gr

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ

ΘΕΜΑ: «Κανόνες υγιεινής κατά τη διαχείριση των τροφίμων σε οικιακό επίπεδο ενόψει της πανδημίας του κορωνοϊού SARS-CoV-2»

ΣΧΕΤ:

- α)** Ο Α.Ν.2520/1940 (ΦΕΚ 273/1940 τ.Α') «περί Υγειονομικών Διατάξεων» όπως ισχύει.
β) Ο Ν. 3172/2003 (ΦΕΚ 197/τ.Α'/06.08.2003), «Οργάνωση και εκσυγχρονισμός υπηρεσιών Δημόσιας Υγείας και άλλες διατάξεις» και ο Ν. 3370/2005, «Οργάνωση και λειτουργία υπηρεσιών Δημόσιας Υγείας και άλλες διατάξεις», όπως ισχύουν.
γ) Το Π.Δ. 121/2017 (ΦΕΚ 148/09.10.2017 τ.Α') «Οργανισμός του Υπουργείου Υγείας».
δ) Ο Κανονισμός (ΕΚ) αριθ. 852/2004 για την υγιεινή των τροφίμων.

Το Υπουργείο Υγείας ως αρμόδια επιτελική αρχή για την προστασία της Δημόσιας Υγείας, κατόπιν ερωτημάτων που έχουν υποβληθεί στην υπηρεσία μας εκ μέρους των καταναλωτών αναφορικά με την εφαρμογή κανόνων υγιεινής κατά την προμήθεια των αγαθών και τη διαχείριση των τροφίμων που προορίζονται για οικιακή παρασκευή, χειρισμό και αποθήκευση τροφίμων για ιδιωτική κατανάλωση, ενόψει της εμφάνισης της πανδημίας SARS-Cov-2, σας γνωρίζει τα ακόλουθα:

Με βάση τα επιστημονικά δεδομένα ο ιός SARS-CoV-2 ανήκει σε γνωστή οικογένεια κορωνοϊού, είναι ένας ιός που μπορεί να οδηγήσει σε λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος. Η μετάδοσή του γίνεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων που αποβάλλονται από άτομο που νοσεί, μέσω βήχα ή πταρμού ή με άμεση ή έμμεση επαφή με εκκρίσεις αναπνευστικού (δηλαδή

μέσω μολυσμένων χεριών). Δεν υπάρχουν σαφείς επιστημονικές ενδείξεις για τη μετάδοση του ιού με αγωγό τα τρόφιμα. Ωστόσο υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις υψηλής μεταδοτικότητας του ιού καθώς επίσης υπάρχουν ενδείξεις παραμονής στις διάφορες επιφάνειες με διάρκεια από λίγες ώρες έως αρκετές ημέρες. Για την διακοπή της διασποράς του κρίνεται μεταξύ άλλων απαραίτητη η διατήρηση υψηλού επιπέδου ατομικής υγιεινής αλλά και υγιεινής του περιβάλλοντος χώρου όπου ζει και δραστηριοποιείται ο άνθρωπος.

Η μετάδοση του κορωνοϊού προς το επιδεκτικό άτομο γίνεται μέσω των μολυσμένων σταγονιδίων, τα οποία μπορούν να εξαπλωθούν σε απόσταση μεγαλύτερη του ενός μέτρου και να εναποτεθούν σε επιφάνειες. Επιβιώνει στις διάφορες επιφάνειες και σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να παραμείνει για ορισμένες ημέρες. Εκτός από την εισπνοή των σταγονιδίων, η μόλυνση μπορεί να συμβεί επίσης με επαφή των χεριών με τις επιφάνειες που έχουν μολυνθεί από τα σταγονίδια και έπειτα αγγίζοντας τη μύτη, το στόμα ή τα μάτια.

Κατά την τρέχουσα περίοδο η πρόληψη είναι καίριας σημασίας, δεδομένου ότι δεν υπάρχουν εγκεκριμένες θεραπείες. Η απολύμανση είναι ενδεδειγμένη μόνο στις επιφάνειες του περιβάλλοντος των ασθενών.

Δεν υπάρχουν επαρκείς ενδείξεις σχετικά με την μόλυνση των αγαθών που προμηθεύονται οι καταναλωτές από τα σημεία πώλησης.

Ο κίνδυνος κυρίως εστιάζεται στον συγχρωτισμό και την επαφή μας με δυνητικά μολυσμένα άτομα. Για αυτό και δεν πρέπει να θεωρούνται μολυσμένες επιφάνειες εκτός των περιπτώσεων σαφούς ένδειξης μόλυνσης. Σε κάθε περίπτωση η χρήση απολυμαντικών ουσιών (διάλυμα χλωρίνης, υποχλωριώδες νάτριο, υπεροξειδίο του υδρογόνου κ.λπ.) δεν αφορά αγαθά και ειδικότερα τρόφιμα, τα οποία σε περίπτωση εφαρμογής απολυμαντικών χημικών ουσιών θα ήταν δυνατόν να προκαλέσουν επικίνδυνες επιβαρύνσεις με χημικές ουσίες και πιθανές δηλητηριάσεις.

Στο παράρτημα ακολουθούν οδηγίες ορθής διαχείρισης αγαθών σε οικιακό επίπεδο – Αγορές τροφίμων σε καταστήματα (οδηγίες προς τους καταναλωτές)

Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΡΕΖΕΡΑΚΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ:

- 1. Γενική Γραμματεία της Κυβέρνησης**
Βασιλ. Σοφίας 2, Κτίριο Βουλής των
Ελλήνων, 10021 Αθήνα
- 2. Υπουργείο Οικονομίας & Ανάπτυξης**
Γεν. Γραμματεία Εμπορίου &
Προστασίας του Καταναλωτή
Πλ. Κάνιγγος 10181 Αθήνα
- 3. Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης &
Τροφίμων**
Αχαρνών 2 τκ 10176 Αθήνα
- 4. Όλες τις Περιφερειακές Αυτοδιοικήσεις
της Χώρας**
 - Γεν. Δ/σεις Δημόσιας Υγείας &
Κοινωνικής Μέριμνας (έδρες τους)
 - Δ/σεις Περιβαλλοντικής Υγιεινής &
Υγειονομικού Ελέγχου (Αττικής &
Θεσσαλονίκης)
- 5. ΕΦΕΤ**
Γρ. Προέδρου
Κηφισίας 124 & Ιατρίδου 2
Τκ 11526 Αμπελόκηποι.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ:

1. Γρ. Υπουργού Υγείας
2. Γρ. Υφυπουργού Υγείας
3. Γρ. Γεν. Γραμματέα Υπηρεσιών Υγείας
4. Γρ. Γεν. Γραμ. Δημόσιας Υγείας
5. Γρ. Τύπου
6. Γρ. Προισταμένης Γεν. Δ/σης Δημόσιας
Υγείας & Ποιότητας Ζωής.
7. Δ/ση Δημόσιας Υγείας & Υγιεινής
Περιβάλλοντος

Παράρτημα :**Οδηγίες ορθής διαχείρισης των αγαθών σε οικιακό επίπεδο-οδηγίες προς τους καταναλωτές****Διαχείριση των τροφίμων σε οικιακό επίπεδο**

Για την αποφυγή επικίνδυνων δηλητηριάσεων καθώς επίσης και για τη λήψη μέτρων περιορισμού της εξάπλωσης του κορωνοϊού πρέπει να ακολουθούνται οι απαιτούμενες πρακτικές υγιεινής. Ειδικότερα:

- Πλύσιμο των χεριών μετά την αγορά των αγαθών και μετά την αποσυσκευασία τους. Ακολουθώντας τα μέτρα και τους κανόνες υγιεινής δεν είναι απαραίτητο να απολυμανθούν οι συσκευασίες. Ενώ υπάρχουν ενδείξεις ότι ο ιός επιβιώνει κυρίως σε σκληρές επιφάνειες, ο κίνδυνος μόλυνσης από το χειρισμό των συσκευασιών είναι πολύ χαμηλός και δεν υπάρχουν στοιχεία ότι η νόσος μπορεί να μεταδοθεί με αυτόν τον τρόπο. Ενδείκνυται οι εξωτερικές συσκευασίες (π.χ. πλαστικά υλικά συσκευασίας) μετά την αποσυσκευασία τους να απορρίπτονται άμεσα.
- Ορθή διατήρηση των τροφίμων σε ψύξη. Μετά τις αγορές να γίνεται σε όσο το δυνατόν πιο σύντομο χρόνο η τοποθέτηση των συντηρούμενων σε ψύξη ή κατάψυξη προϊόντων. Οι ψυκτικοί θάλαμοι δεν πρέπει να υπερφορτώνονται. Τα τρόφιμα πρέπει να διατηρούνται με τάξη εντός κατάλληλων περιεκτών, ώστε να μην προκύπτουν επιμολύνσεις.
- Μείωση χρόνου μεταξύ παρασκευής και κατανάλωσης. Σε περίπτωση που τα τρόφιμα δεν θα καταναλωθούν άμεσα, να γίνεται σωστή διατήρηση. Ενδείκνυται η προετοιμασία πρώτα των τροφίμων που δεν θα θερμανθούν πριν την κατανάλωση (γλυκά, σαλάτες με ντρέσινγκ). Μετά τα φυτικά που θα καταναλωθούν ωμά, (μαρούλι, κομμένα λαχανικά). Τελευταία η προετοιμασία των ωμών ζωικών τροφίμων (κοτόπουλο, κρέας, ψάρι).
- κατάλληλες συνθήκες συντήρησης ανά είδος τρόφιμου,
- κατάλληλη θερμοκρασία μαγειρέματος,
- επαρκής αναθέρμανση γευμάτων, Το μαγειρεμένο φαγητό που διατηρείται σε ψύξη μπορεί να αναθερμανθεί μόνο μια φορά και σε θερμοκρασία μαγειρέματος (υψηλή 75° C)
- αποφυγή διασταυρούμενης μόλυνσης, (τα φρούτα και τα λαχανικά να μην έρχονται σε επαφή με επιφάνειες που τοποθετούνται ωμό κρέας και πουλερικά)
- καθαρά σκευή και εργαλεία παρασκευής γευμάτων, συχνό πλύσιμο των χεριών κ.λπ.. Ενδεδειγμένος καθαρισμός επιφανειών και σκευών, Προσοχή σε φθαρμένα σκευή, σανίδες κοπής (να έχουν επίπεδη επιφάνεια για να καθαρίζονται καλά)

Πλύσιμο των χεριών για 20'' πριν και μετά από αυτές τις εργασίες και στην υγιεινή της κουζίνας . Να μην πλένονται τα χέρια στο νεροχύτη, γιατί μπορεί έτσι να επιμολυνθεί.

- Αναφορικά με τα νωπά, ολόκληρα/ακέραια τρόφιμα φυτικής προέλευσης (φρούτα και λαχανικά) μπορούν να ακολουθούνται συνήθεις απλές πρακτικές καθαρισμού όπως απόρριψη των εμφανώς ρυπαρών επιφανειακών φυλλωμάτων, σχολαστική έκπλυση με τρεχούμενο νερό, χρήση διαλύματος νερού με ξύδι, αποφλοιώση.
- Η χρήση απορρυπαντικών/απολυμαντικών στα τρόφιμα ουσιών στα τρόφιμα πρέπει να αποφεύγεται, διότι ενδέχεται να αφήσει στα τρόφιμα ρύπους υπολειμματικών χημικών ουσιών.
- Οι συσκευασίες των τροφίμων μπορούν να απορρίπτονται άμεσα στους οικιακούς περιέκτες, οι οποίοι πρέπει να φέρουν κάλυμμα.
- Τέλος, επισημαίνεται πως η συχνή εξυγίανση των χεριών (τακτικό πλύσιμο με ζεστό νερό και σαπούνι, χρήση κοινών αντισηπτικών) καθώς επίσης και οι γενικότεροι κανόνες ατομικής υγιεινής (αποφυγή αγγιγμάτων του χεριού στο πρόσωπο κ.λπ.) αποτελούν βασικά μέτρα πρόληψης της λοίμωξης του κορωνοϊού.

Αγορές τροφίμων σε καταστήματα :

Τα καταστήματα υγειονομικού ενδιαφέροντος που λειτουργούν για να καλύψουν τις ανάγκες των καταναλωτών (υπεραγορές , παντοπωλεία κλπ) ενόψει των μέτρων που έχουν εφαρμοστεί για τον περιορισμό της μετάδοσης του SARS-CoV-2 ακολουθούν αυστηρούς κανόνες υγιεινής (εκδόθηκαν σχετικές οδηγίες από την Υπηρεσία μας, προς τις κατά τόπους Δ/νσεις Υγείας των Π.Ε που διενεργούν υγειονομικούς ελέγχους).

Οδηγίες προς τους καταναλωτές :

1. Μην πηγαίνετε στην αγορά αν είστε άρρωστοι (παραγγελίες on line ή να βοηθήσουν συγγενείς, φίλοι)
2. Προγραμματίστε εύστοχα τις αγορές σας (λιγότερες επισκέψεις, λιγότερος δυνατός χρόνος παραμονής στο κατάστημα, λιγότερη σπατάλη τροφίμων). Μπορείτε να πάρετε μαζί σας μάσκα, γάντια ή αντισηπτικό χεριών και για χειρολαβές στο καρότσι - καλάθι αν δεν δίνει η επιχείρηση. Είναι συζητήσιμη η αναγκαιότητα μάσκας, γαντιών , αλλά σημαντικό αν νιώθουμε ασφάλεια. Προσοχή όμως να γνωρίζουμε και να έχουμε συνειδητοποιήσει την ορθή χρήση αυτών των προφυλακτικών μέτρων. Συχνά αυτά τα απλά πράγματα τα κάνουμε με λανθασμένο και επικίνδυνο τρόπο. Τα γάντια κυρίως δίνουν μια ψευδή αίσθηση ασφάλειας .Είναι απαραίτητο να γίνεται σωστή χρήση, διαφορετικά είναι αποτελεσματικότερο να πλένουμε τα χέρια και να μάθουμε να μην αγγίζουμε καθόλου το πρόσωπο.
3. Προτιμάτε να πληρώνετε με την προσωπική σας κάρτα.
4. Πηγαίνετε για αγορές νωρίς το πρωί ή όταν δεν έχει πολύ κόσμο, ή αν θέλετε να περιμένετε κρατάτε τις αποστάσεις.

5. Τηρείτε πάντα τις αποστάσεις (2 μέτρων- είναι περίπου 2 καρότσια σούπερ μάρκετ), σε όλο τον χώρο και καθ' όλη τη διάρκεια των αγορών σας.
6. Αποφύγετε το άγγιγμα με γυμνά χέρια των επιφανειών / αντικειμένων, που χρησιμοποιούνται πολύ και αγγίζονται από πολλούς, όπως χειρολαβές, κουμπιά ανελκυστήρων, κουπαστή, ζυγαριές κ.α. ή αν το κάνετε πλύνετε ή απολυμάνετε τα χέρια. Προσπαθήστε να αγγίζετε μόνον ό,τι είναι απολύτως απαραίτητο. Παρόλο που τα καταστήματα μεριμνούν για την εξυγίανση όλων αυτών, είναι ασφαλέστερο να φροντίζουμε κι εμείς να μην μολυνθούμε αλλά και να μην επιμολύνουμε τους χώρους που επισκεπτόμαστε.
7. Μην αγγίζεται τα τρόφιμα για να τα περιεργαστείτε, αγγίζετε μόνο όσα θα αγοράσετε.
8. Αν βήξετε ή φτερνιστείτε καλύψτε το στόμα και μύτη με το εσωτερικό του αγκώνα σας ή αν χρησιμοποιήσετε χαρτομάντιλο φροντίστε να το απορρίψετε άμεσα σε κάδο.
9. Απολυμαίνετε τα χέρια όσο και όταν χρειάζεται και να τα πλένετε σχολαστικά μόλις φθάσετε σπίτι.
10. Μην πετάτε γάντια και μάσκες –ακόμα και σε ανοικτό χώρο-, παρά μόνον σε κάδους απορριμμάτων και βέβαια όχι σε κάδους ανακύκλωσης. Προσοχή η αφαίρεση της μάσκας να γίνεται μόνον αγγίζοντας τα πλευρικά λάστιχα, χωρίς να πιάσουμε την εξωτερική επιφάνεια και τα γάντια, χωρίς να αγγίξει το γάντι το καθαρό δέρμα μας καθώς το βγάζουμε.
11. Αν αγοράσετε από διανομή κατ' οίκον κρατήστε την απόσταση από τον διανομέα για δική σας και δική του ασφάλεια. Στα πακέτα κούριερ πολύ μικρή είναι η πιθανότητα μολυσμένο άτομο να μολύνει τα πακέτα που έχουν ήδη ταξιδεύσει αρκετό χρόνο μέχρι να φθάσουν σε μας και είναι χαμηλός ο κίνδυνος «ανάκτησης» του ιού από χάρτινη πορώδη συσκευασία. Πλένουμε τα χέρια μας πριν και μετά τον χειρισμό της συσκευασίας.