

Informează-te doar din surse verificate și sigure!

C**VID-19**

**ORGANIZAȚIA MONDIALĂ A SĂNĂȚĂȚII:
ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI: SIGURANȚA
PRODUSELOR ALIMENTARE ȘI NUTRIȚIA ÎN
CONDIȚIILE PANDEMIEI DE COVID-19**



Acest material apare în cadrul Proiectului "Asigurarea informării corecte și combaterea dezinformării în pandemia COVID-19", implementat de Centrul pentru Politici și Analize în Sănătate (Centrul PAS) cu suportul financiar al Fundației Soros-Moldova/Departamentul Sănătate Publică. Informațiile prezentate în acest material nu sunt împărtășite neapărat de Fundația Soros-Moldova.

Organizația Mondială a Sănătății: Întrebări și răspunsuri:

Siguranța produselor alimentare și nutriția

în condițiile pandemiei de COVID-19

Există riscul de a contracta COVID-19 din alimentele minim procesate, cum ar fi fructele și legumele?

Până la moment nu a fost dovedită posibilitatea contaminării cu COVID-19 prin alimente, inclusiv prin fructe și legume. Fructele și legumele proaspete fac parte dintr-o dietă sănătoasă, iar consumul lor trebuie susținut și încurajat.

Cum se spală corect fructele și legumele atâta timp cât persistă riscul de boală COVID-19?

Fructele și legumele trebuie spălate ca de obicei. Înainte să luați legume sau fructe, spălați-vă mâinile cu apă și săpun, apoi spălați bine legumele sau fructele cu apă curată, mai ales dacă le consumați crude.

Agentul cauzal al infecției COVID-19 poate rămâne viabil pe ambalajele alimentelor?

Coronavirusurile nu sunt apte să se relice și să supraviețuiască pe ambalajul alimentelor; căci pentru aceasta au nevoie de un organism animal sau uman gazdă. Nu este neapărat să spălați ambalajele, dar este indicat să vă spălați bine pe mâini înainte de a lua produsul ambalat și repetat după aceasta.

Există riscul de contaminare prin COVID-19 prin consum de alimente procesate termic, inclusiv din cele de origine animală?

Nu există nici o dovadă care să susțină posibilitatea infectării de COVID-19 prin alimente. Agentul patogen pentru boala COVID-19 moare la aceleași temperaturi ca și alte virusuri și bacterii cunoscute ce se pot conține în alimente. Produsele precum carnea roșie și albă, ouăle trebuie preparate la o temperatură de cel puțin 70°C. Se cere maximă vigilență la manipularea cu produse crude de origine animală, pentru a evita contaminarea încrucișată a alimentelor preparate.

Este sigur să vizitați magazinele alimentare și alte locuri în care se vând produse alimentare?

Da, în general, este sigur să vizitați magazinele alimentare și piețele, cu condiția respectării următoarelor măsuri preventive:

- înainte de a intra în magazin, tratați-vă mâinile cu un antiseptic;
- acoperiți-vă nasul și gura cu pliul cotului sau cu un șervețel atunci când tușiți sau strănutați.
- păstrați distanța de cel puțin 1 metru față de alții și purtați o mască (în prezent, purtarea unei măști a devenit obligatorie);
- când reveniți de la magazin, spălați-vă bine pe mâini, repetați procedura și după ce ați despachetat și așezat alimentele cumpărate.

Până în prezent nu s-au confirmat cazuri de infecție COVID-19 contractată prin alimente sau ambalaje.

Este sigur să comandați livrarea la domiciliu a alimentelor?

Da, livrarea alimentelor este sigură atâta timp cât furnizorul respectă întocmai exigențele de igienă personală și alimentară. După ce ați recepționat produsele comandate, spălați-vă bine mâinile.

Care este cel mai bun dezinfectant pentru tratarea suprafețelor?

Detergenții și dezinfectanții de uz casnic sunt eficienți pentru distrugerea virusurilor prezente pe suprafețele din anturajul locativ. Pentru dereticarea și dezinfectarea spațiilor din locuințele unde se întrețin persoane suspecte sau diagnosticate cu infecție COVID-19, sunt necesare substanțe dezinfectante cu efect virucid, de ex. soluția de 0,05% hipoclorit de sodiu (NaClO) sau produse ce conțin etanol (de cel puțin 70%)).

Ce alimente ar trebui să consumați pentru a vă fortifica sistemul imun?

Pentru buna funcționare a sistemului imunitar organismul are nevoie de mai multe nutrienți valoroși. O dietă sănătoasă și echilibrată înseamnă o largă varietate de alimente, care include cereale integrale, pâstăioase, legume, fructe, nuci și produse de origine animală. Nu există un produs alimentar anume capabil să asigure protecție împotriva infecției COVID-19.

Consumul de suplimente ce conțin microelemente (vitamine și minerale) poate preveni infectarea persoanelor sănătoase cu COVID-19 sau să vindece bolnavii?

Nu. Până în prezent nu au fost lansate recomandări pentru utilizarea suplimentelor dietetice de micronutrienți în prevenirea COVID-19 la persoanele sănătoase sau pentru tratamentul celor infectați cu această boală. Microelementele, însă, sunt esențiale pentru funcționarea sigură a sistemului imun, pentru consolidarea sănătății și o nutriție adecvată, de aceea trebuie respectat aportul regulat de microelemente prin intermediul rațiilor echilibrate și diverse, care să includă atât fructe și legume, cât și produse de origine animală.

Sunt indicate suplimentele de vitamina D în situația când aflarea în aer liber pe vreme însorită este imposibilă din cauza măsurilor de izolare?

Vitamina D este sintetizată în piele prin expunere la lumina solară sau aceasta provine din alimente naturale (de exemplu, pește gras, cum ar fi somon, ton și macrou, grăsimile din ficat de pește, ficat de vită, brânză și gălbenuș de ou), din alimente vitaminizate sau suplimente ce conțin vitamina D.

Pentru o deficiență preexistentă de vitamina D sau în absența alimentelor bogate în vitamina D (inclusiv alimente vitaminizate) și când este imposibil să ieșiți la soare în aer liber, se poate lua în calcul oportunitatea de a consuma suplimente alimentare ce conțin vitamina D în doza recomandată (200-600 UI, funcție de vârstă sau conform liniilor directoare naționale).

Se cunosc careva ceaiuri din plante sau suplimente vegetale care pot ajuta la prevenirea sau tratarea COVID-19?

Nu. La moment nu există dovezi cum că ceaiurile din plante sau suplimentele vegetale ar putea preveni sau trata COVID-19.

Sunt oare probioticele un remediu util în prevenirea COVID-19?

Nu. Probioticele sunt niște substanțe ce includ culturi vii de microorganisme suplimentate de obicei în alimente sau utilizate pentru a fortifica rațiile benefice stării de sănătate. Nu au fost, totuși, raportate date care să confirme utilitatea probioticelor în prevenirea sau tratamentul infecției COVID-19.

Ghimbirul se poate consuma pe punctul de măsură preventivă împotriva COVID-19?

Nu, deoarece nu se cunoaște eficacitatea ghimbirului în prevenirea COVID-19, deși acesta este cunoscut ca având unele efecte anti-microbiene și antiinflamatoare.

Este oare usturoiul util pentru prevenirea infectării cu COVID-19?

Nu. Nu există dovezi care să susțină eficacitatea consumului de usturoi în prevenirea COVID-19, deși sunt cunoscute unele proprietăți antimicrobiene ale acestui aliment vegetal.

Suplimentarea piperului în supe sau alte alimente ne poate proteja sau vindeca de COVID 19?

Nu. Nu există dovezi cum că pipăratul alimentelor poate fi o măsură de prevenire sau tratament pentru COVID-19.

Sursa: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-food-safety-and-nutrition>

