

Υγιεινή στην κουζίνα του σπιτιού

Η κουζίνα είναι ένας κοινόχρηστος χώρος του σπιτιού με συνεχή χρήση, σε όλη την διάρκεια της ημέρας. Είναι ο χώρος του σπιτιού όπου προετοιμάζονται τα γεύματα. Το φυλλάδιο αυτό έχει δημιουργηθεί για να παρέχει γενικές οδηγίες για την υγιεινή της κουζίνας με έμφαση το περιβάλλον του σπιτιού. Οι πληροφορίες στο φυλλάδιο αυτό απευθύνονται στους επαγγελματίες υγείας, στα μέσα ενημέρωσης και σε όσους είναι υπεύθυνοι για την ενημέρωση του κοινού, όσον αφορά τα λοιμώδη νοσήματα στο σπίτι και την πρόληψη τους μέσω διαφόρων πρακτικών καλής υγιεινής. (Η μετάφραση του άρθρου στα ελληνικά είναι μία περίληψη του πρωτότυπου άρθρου. Ολόκληρο το άρθρο στην αγγλική γλώσσα μπορείτε να το βρείτε στην ιστοσελίδα www.ifh-homehygiene.org)

Η κουζίνα είναι ένας κοινόχρηστος χώρος του σπιτιού με συνεχή χρήση, σε όλη την διάρκεια της ημέρας. Χρησιμοποιείται όχι μόνο από την οικογένεια αλλά και από τα κατοικίδια. Στο μέρος αυτό προετοιμάζονται τα γεύματα της οικογένειας. Για αυτό τον λόγο η καλή υγιεινή στον συγκεκριμένο χώρο είναι ιδιαίτερη σημαντική, εξασφαλίζοντας έτσι ότι τα τρόφιμα που ετοιμάζουμε είναι ασφαλή για κατανάλωση. Ωστόσο δεδομένου ότι η κουζίνα είναι ένας σημαντικός κοινωνικός χώρος όπου η οικογένεια συνενυρίζεται, υπάρχει όπως σε κάθε κοινόχρηστο χώρο, υψηλός κίνδυνος διασποράς μικροβίων μεταξύ των μελών της οικογένειας ή μέσω των κατοικίδιων ζώων.

Πώς οι παθογόνοι μικροοργανισμοί μπαίνουν στην κουζίνα μας;

Ο κυριότερος κίνδυνος μόλυνσης στην κουζίνα είναι η τροφική δηλητηρίαση από παθογόνα στελέχη του στομάχου όπως **σαλμονέλα, καμπυλοβακτηρίδιο, λιστέρια, νοροϊός, κολοβακτηρίδιο Escherichia coli**. Οι τρόποι μετάδοσης στην κουζίνα είναι οι εξής:

- Μέσω **μολυσμένων τροφίμων**. Οι κυριότερες πηγές είναι κρέας, πουλερικά, ωμά αυγά, μη παστεριωμένο γάλα, μολυσμένα οστρακοειδή ή λαχανικά που ξεβγάλθηκαν με μολυσμένο νερό.
- Από **άρρωστα μέλη της οικογένειας**. Η μόλυνση μπορεί να προκύψει εάν ένα άρρωστο μέλος δεν πλύνει τα χέρια του μετά την χρήση τουαλέτας.
- Από **κατοικίδια ζώα** μέσω των κοπράνων τους.

Μερικά στοιχεία σχετικά με τα στομαχικά παράσιτα και το φαγητό:

- Έρευνες επιβεβαιώνουν ότι η σαλμονέλα και το καμπυλοβακτηρίδιο υπάρχουν στα πουλερικά στις περισσότερες χώρες του κόσμου, ωστόσο τα ποσοστά μόλυνσης έχουν διαφορές από χώρα σε χώρα.
- Στην Ευρώπη η σαλμονέλα συνήθως εμφανίζεται σε νωπό κρέας πουλερικών και χοιρινών, με ποσοστά θετικών δειγμάτων 4,1% και 0,7% αντίστοιχα. Το

καμπυλοβακτηρίδιο εμφανίζεται σε νωπό κρέας πουλερικών με ποσοστό θετικών δειγμάτων 23,6%.

- Στο Ηνωμένο Βασίλειο έρευνες δείχνουν ότι η σαλμονέλα και το καμπυλοβακτηρίδιο μπορούν κάποιες φορές να απομονωθούν στην εξωτερική επιφάνεια της εμπορικής συσκευασίας των πουλερικών.
- Στις ΗΠΑ υπολογίζεται ότι περισσότερα από τα μισά νωπά κοτόπουλα έχουν μολυνθεί από καμπυλοβακτηρίδιο.
- Στο Μπανγκόκ και στο Ναϊρόμπι τα ποσοστά από πουλερικά με θετικό το καμπυλοβακτηρίδιο κυμαίνονται μεταξύ 40 και 77%.
- Έρευνα έδειξε ότι το 0,4% - 0,8% βοείου κρέατος που αγοράστηκε από κρεοπωλεία του Ηνωμένου Βασιλείου ήταν θετικά για E. Coli.

Μερικά στοιχεία σχετικά με τα στομαχικά παράσιτα και τα κατοικίδια:

Τα κατοικίδια ζώα μπορούν να έχουν το μικρόβιο της σαλμονέλας, του καμπυλοβακτηριδίου και του κλωστηριδίου difficile.

- Στην Αμερική το ποσοστό των σκύλων με καμπυλοβακτηρίδιο ανέρχεται στο 39% και με σαλμονέλα στο 10 - 27%.
- Στο Λονδίνο σε μελέτη που έγινε σε εκτροφείο, σε δείγματα 100 κοπράνων στα 19 ανιχνεύθηκε καμπυλοβακτηρίδιο.

Πώς εξαπλώνονται τα μικρόβια στην κουζίνα προκαλώντας διατροφικές δηλητηριάσεις;

Τα μολυσμένα τρόφιμα μπορούν να προκαλέσουν τροφικές δηλητηριάσεις:

ΑΜΕΣΑ

- Αν μολυσμένα ωμά τρόφιμα, όπως πουλερικά ή οστρακοειδή φαγωθούν ωμά ή δεν μαγειρευτούν σωστά.

ΕΜΜΕΣΑ

- Αν μολυσμένα ωμά τρόφιμα έρθουν σε επαφή με φαγητά έτοιμα προς κατανάλωση.
- Κατά τον χειρισμό και την προετοιμασία μολυσμένων ωμών τροφών, τα μικρόβια μεταφέρονται στα χέρια και σε άλλες επιφάνειες της κουζίνας (σκεύη κοπής, πάγκοι, κλπ.). Αξίζει να σημειωθεί ότι κάποιοι παθογόνοι μικροοργανισμοί μπορούν να επιβιώσουν για ημέρες ή ακόμα και για εβδομάδες. Αυτοί οι μικροοργανισμοί μπορούν να μεταφερθούν σε άλλα τρόφιμα, έτοιμα προς κατανάλωση, μέσω μολυσμένων χεριών ή εάν τοποθετηθούν πάνω σε μολυσμένες επιφάνειες.
- Αν άρρωστα μέλη της οικογένειας προετοιμάσουν με μολυσμένα χέρια ένα σάντουιτς ή μία σαλάτα για άλλα μέλη της οικογένειας.
- Αν δεν πλύνουμε τα χέρια μας μετά από επαφή με τα κατοικίδια ζώα.
- Αν το φαγητό μας έρθει σε επαφή με τα κατοικίδια, ή σε επαφή με επιφάνειες π.χ. τον πάγκο της κουζίνας, πάνω από τις οποίες έχει περάσει ένα κατοικίδιο.

Η γαστρεντερίτιδα προκαλείται πάντα από μολυσμένο φαγητό;

Σε περίπτωση που νοσήσουμε από γαστρεντερίτιδα συνήθως υποθέτουμε ότι φταίει κάτι που έχουμε φάει. Τα μικρόβια του στομάχου εισέρχονται στον οργανισμό μας μέσω του στόματος. Μολυσμένες επιφάνειες και χέρια είναι εξίσου υπεύθυνα. Αν τα χέρια μολυνθούν και στη συνέχεια προετοιμάσουμε ένα έτοιμο γεύμα ή πιάσουμε μία επιφάνεια της κουζίνας, ή έρθουμε σε επαφή με κάποιο μέλος της οικογένειας η εξάπλωση του μικροβίου είναι βέβαιη.

Παρά το γεγονός ότι ο κύριος κίνδυνος στην κουζίνα είναι η μόλυνση από μικροβιακά στελέχη του στομάχου, η κουζίνα προσφέρει ευκαιρίες για τη διασπορά ιών του αναπνευστικού συστήματος όπως ο ιός της γρίπης, του κοινού κρυολογήματος, κλπ., μέσω του βήχα, ή του φτερνίσματος. Ένα απλό τρίψιμο των ματιών ή της μύτης με μολυσμένα χέρια επαρκεί για την εξάπλωση της μόλυνσης.

Πως να αποφύγουμε την τροφική δηλητηρίαση στο σπίτι

Οι τέσσερις βασικές αρχές της υγιεινής των τροφίμων είναι:

- Διατηρούμε τα χέρια και τις επιφάνειες καθαρές μέσω της καλής υγιεινής.
- Κρατάμε χωριστά τα ωμά από τα μαγειρεμένα φαγητά.
- Μαγειρεύουμε τα τρόφιμα σε κατάλληλη θερμοκρασία και χρόνο για καταστροφή των παθογόνων μικροβίων.
- Φυλάμε τα φαγητά σε κατάλληλες συνθήκες. Σωστή θερμοκρασία ανάλογα με τις οδηγίες της κάθε τροφής.

Καλή υγιεινή, αποφυγή μεταφοράς μόλυνσης

Καλή υγιεινή των τροφίμων σημαίνει ότι εμποδίζουμε την μεταφορά μικροβίων. Αυτό σημαίνει την διακοπή της μετάδοσης μικροβίων από ανθρώπους, κατοικίδια, μολυσμένα τρόφιμα ή νερό σε τρόφιμα που ετοιμάζονται για κατανάλωση:

- Καθαρά μαγειρικά σκεύη, σφουγγάρια, πανιά καθαρισμού πριν και μετά την χρήση τους.
- Καλός καθαρισμός των χεριών με σαπούνι και νερό μετά τον χειρισμό τροφών και απολύμανση των χεριών με χρήση κατάλληλου αλκοολούχου απολυμαντικού.
- Υγιεινός καθαρισμός των επιφανειών, σκευών, σφουγγαριών, πετσετών μετά την προετοιμασία ωμών τροφών με καθαριστικά απολυμαντικά σκευάσματα. Υγιεινός καθαρισμός των επιφανειών, σκευών, πετσετών πριν την προετοιμασία έτοιμων προς χρήση γευμάτων (σαλάτες, σάντουιτς).
- Χρήση ασφαλούς νερού (πόσιμου) και πρώτων υλών.
- Σημαντικό να πλένουμε τις τροφές και ιδιαίτερα τα λαχανικά αν καταναλωθούν ωμά με τρεχούμενο νερό πριν την κατανάλωση.

Γενική υγιεινή στην κουζίνα

Εφόσον ο κίνδυνος εισαγωγής παθογόνων μικροβίων (του αναπνευστικού, του δέρματος, του στομάχου) μέσα στην κουζίνα είναι μόνιμος και μπορεί να μην γίνει αντιληπτός έως ότου εμφανισθεί μία επιδημία λοίμωξης σε όλη την οικογένεια, είναι λογικό να ακολουθούμε καλή υγιεινή πρακτική στην κουζίνα σε καθημερινή βάση.

Ο κύριος τρόπος μετάδοσης λοιμώξεων στην κουζίνα είναι τα χέρια και οι επιφάνειες με τις οποίες μονίμως έρχονται σε επαφή όλα τα μέλη της οικογένειας, όπως βρύσες, χερούλια, ντουλάπια, το καλάθι με τα σκουπίδια, κλπ. Ο κίνδυνος μόλυνσης επίσης προέρχεται από πετσέτες, σφουγγάρια και άλλα εργαλεία καθαρισμού τα οποία μπορούν να διασπείρουν βακτήρια και ιούς από την μία επιφάνεια στην άλλη και στα χέρια.

Τα παρακάτω μέτρα υγιεινής προτείνονται για την μείωση του κινδύνου μεταφοράς μικροβίων στην κουζίνα:

- Καλό πλύσιμο χεριών με σαπούνι και τρεχούμενο νερό μετά την χρήση τουαλέτας, μετά την επαφή με τρόφιμα και με κατοικίδια. Σε υψηλού κινδύνου καταστάσεις, όπως σε περίπτωση επιδημίας λοίμωξης στο σπίτι, προτείνεται μετά το πλύσιμο των χεριών, η χρήση ενός αλκοολούχου αντισηπτικού χεριών.
- Χρήση απολυμαντικών - καθαριστικών στις επιφάνειες της κουζίνας που έρχονται σε επαφή με χέρια και με τρόφιμα.
- Καλή απολύμανση των πετσετών και πανιών καθαρισμού με έναν από τους παρακάτω τρόπους: α) Πλύση των πετσετών, σφουγγαριών και πανιών καθαρισμού στους 60°C. β) Απλό πλύσιμο με σαπούνι και χλιαρό νερό και μετά βυθισμός σε απολυμαντικό διάλυμα ενάντια στα βακτήρια και τους ιούς για τουλάχιστον 20 λεπτά. γ) Πλύσιμο με νερό και απορρυπαντικό και βυθισμός σε βρασμένο νερό για 20 λεπτά. Αλλιώς χρησιμοποιούμε αναλώσιμα ρούχα.

Όσον αφορά τα κατοικίδια:

- Κρατάμε ξεχωριστά το φαγητό μας με αυτό των κατοικίδιων.
- Αν πιάσουμε κάποιο ζώο πλένουμε τα χέρια μας.
- Τα πιάτα και γενικά ότι σκεύη χρησιμοποιούνται για τα κατοικίδια πλένονται ξεχωριστά.
- Αποφεύγουμε να έχουμε τα κατοικίδια στην κουζίνα και σε χώρους όπου προετοιμάζουμε γεύματα.
- Αν έχουμε μωρό που μπουσουλάει καλό είναι να καθαρίζουμε τακτικά το πάτωμα με ένα καθαριστικό - απολυμαντικό.

Αν το πάτωμα έχει μολυνθεί με σωματικά υγρά ή εμετό θα πρέπει:

- Να αφαιρεθούν τα σωματικά υγρά πρώτα με χαρτί μιας χρήσης.
- Μετά να εφαρμόσουμε απολυμαντικό - καθαριστικό ενάντια στα βακτήρια και τους ιούς.
- Ξανά να εφαρμόσουμε το απολυμαντικό - καθαριστικό για να καταστρέψουμε τυχόν υπολείμματα με καθαρό πανί ή πανί μίας χρήσης.

Να σημειωθεί ότι πρέπει να φοράμε γάντια μια χρήσεως σε επαφή με σωματικές εκκρίσεις κατά την διάρκεια του καθαρισμού και μετά την αφαίρεση των γαντιών να γίνεται καλό πλύσιμο χεριών.

Πώς πλένουμε τα χέρια;

Η καλή τεχνική καθαρισμού των χεριών είναι πολύ σημαντική. Η τριβή με σαπούνι και νερό αφαιρεί τα μικρόβια από τα χέρια, αλλά το τρεχούμενο νερό είναι που τα απομακρύνει από τα χέρια. Η αποδεκτή διαδικασία είναι:

- Διασφαλίζουμε παροχή υγρού σαπουνιού, ζεστό τρεχούμενο νερό, καθαρή πετσέτα χεριών ή πετσέτες μιας χρήσεως και ένα ποδοκίνητο κάδο απορριμμάτων.
- Πάντα πλένουμε τα χέρια μας κάτω από ζεστό τρεχούμενο νερό.
- Εφαρμόζουμε το σαπούνι.
- Τρίβουμε τα χέρια μας για 15 - 30 δευτερόλεπτα δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στα ακροδάχτυλα, τους αντίχειρες και τις περιοχές ανάμεσα στα δάχτυλα.
- Ξεπλένουμε καλά και σκουπίζουμε προσεκτικά.

Σε περίπτωση όπου δεν διατίθεται σαπούνι και τρεχούμενο νερό χρησιμοποιούμε αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών.

- Εφαρμόζουμε το προϊόν στην παλάμη ενός χεριού.
- Τρίβουμε τα δύο χέρια μας καλύπτοντας όλες τις επιφάνειες.
- Τρίβουμε τα δύο χέρια μας μέχρι να στεγνώσουν τελείως.

Χρήση απολυμαντικών / καθαριστικών

Χρησιμοποιήστε ένα απολυμαντικό ή απολυμαντικό / καθαριστικό όπως ένα προϊόν βασισμένο σε λευκαντικό, το οποίο δρα ενάντια σε όλους τους τύπους οργανισμών (βακτήρια και ιούς). Συμβουλευθείτε τις οδηγίες του κατασκευαστή για πληροφορίες σχετικά με το "φάσμα δράσης" και τον τρόπο χρήσης (αραίωση, χρόνος επαφής κ.λπ.). Είναι πάντοτε σκόπιμο να ελέγχεται η ετικέτα καθώς οι συγκεντρώσεις και οι οδηγίες χρήσης ποικίλλουν από τη μία συνταγή στην άλλη.

Η καλή υγιεινή πρακτική για το σπίτι περιγράφεται με περισσότερη λεπτομέρεια στο άρθρο:

1. Home Hygiene - prevention of infection at home: a training resource for carers and their trainers. International Scientific Forum on Home Hygiene.

Τελευταία ενημέρωση: 2015