

**Për publikun**

# 5 Pyetje dhe përgjigje: Ushqimet dhe COVID-19



Lutem konsideroni që informacionet për COVID-19 janë në përditësim të vazhdueshëm në vijim të zbulimeve dhe fakteve për këtë sëmundje të re.

## **Burimi i Informacionit**

Materiali është përshtatur në shqip bazuar në informacionin e përditësuar të OBSH-së, për pyetjet që mund t'i bëhen Mjekëve të Familjes dhe infermjerëve gjatë aktivitetit të përditshëm lidhur *me ushqimet dhe COVID-19*.

# Trualli

Çdonjëri prej nesh është përgjegjës për të pakësuar përhapjen e infeksionit duke patur informacionin e duhur dhe duke zbatuar masat e autoriteteve në vend.

Së bashku mund të mbrojmë veten dhe të gjithë të tjerët rreth nesh.

# Qëllimi

Ky material është **publikimi i pestë** i një serie materialesh trajnimi lidhur me COVID-19 bazuar në pyetjet që u bëhen profesionistëve shëndetësore nga publiku

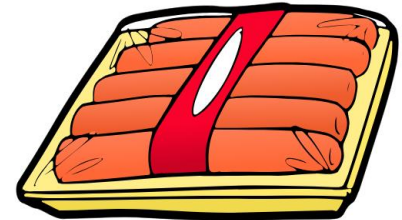
me qëllim

informimin motivues të publikut lidhur me rolin e tyre në parandalimin e përhapjes së COVID-19 duke mbrojtur veten dhe të tjerët përreth.

# P1. A mund të marr COVID-19 nga ushqimet? (1)

Aktualisht nuk ka asnjë fakt që njerëzit mund të marrin COVID-19 nga paketimi i ushqimit ose nga ushqimi.

COVID-19 është një sëmundje e aparatit të frymëmarrjes dhe rruga e transmetimit është përmes kontaktit nga personi në person dhe përmes kontaktit të drejtpërdrejtë me spërklat që lëshohen kur një person i infektuar kollitet, teshtin ose flet.



## **P1. A mund të marr COVID-19 nga ushqimet? (2)**

Koronavirusi nuk mund të shumohet në ushqim.

Koronavirusi që të shumohet dhe të mbijetojë ka nevojë për një kafshë të gjallë ose njeriun.

Aktualisht, nuk ka fakte që sugjerojnë se ushqimet me origjinë shtazore mund të jenë një rrugë për transmetimin e COVID-19 te njerëzit ose që ushqimet me origjinë shtazore të mund të infektohen nga njerëzit.

Ka studime që janë në zhvillim e sipër për të kuptuar më mirë ndjeshmërinë e specieve të ndryshme të kafshëve ndaj virusit COVID-19 dhe për të vlerësuar dinamikën e infeksionit në speciet e kafshëve të ndjeshme.

Nuk është e nevojshme të dizinfektoni materialet e paketimit të ushqimit, por duart duhet të lahen siç duhet pas prekjes së paketimit të ushqimeve dhe para se të hani.

## P2. Si të laj frutat dhe perimet?

Larja e frutave dhe perimeve me ujë të pijshëm është e mjaftueshme.

Për ushqim më të sigurt OBSH-ja rekomandon të ndiqen 5 këshillat:

- 1.laj dhe mbaji ushqimet e pastra;
- 2.ndaj ushqimet e pagatuara nga ato të gatuar;
- 3.gatuaje mirë ushqimin;
- 4.ruaje ushqimin në temperaturë të sigurt; *dhe*
- 5.përdor ujë dhe ushqime të sigurta.





### P3. Për sa kohë duhet të gatuj ushqimet?

Ky virus nuk është më rezistent ndaj nxehtësisë sesa viruset dhe bakteret e zakonshme që gjenden në ushqim.

Siç rekomandohet për praktikën e mirë higjienike, ushqimet duhet të gatohen mirë në të paktën 70°C.

Ndiqui 5 mesazhet kyçe të OBSH- së për Ushqim më të Sigurt:

- 1.laj dhe mbaji ushqimet e pastra;
- 2.ndaj ushqimet e pagatuara nga ato të gatuarat;
- 3.gatuj mirë ushqimin;
- 4.ruaj ushqimin në temperaturë të sigurt; dhe
- 5.përdor ujë dhe ushqime të sigurt.



## **P4. A është i sigurt ushqimi që na vjen në shtëpi me porosi, po blerja e ushqimeve në dyqane, markete? (1)**



Po, nëse ofruesit dhe dorëzuesit e ushqimeve në shtëpi zbatojnë praktika të mira të higjenës personale dhe të ruajtjes e trajtimit të ushqimeve.

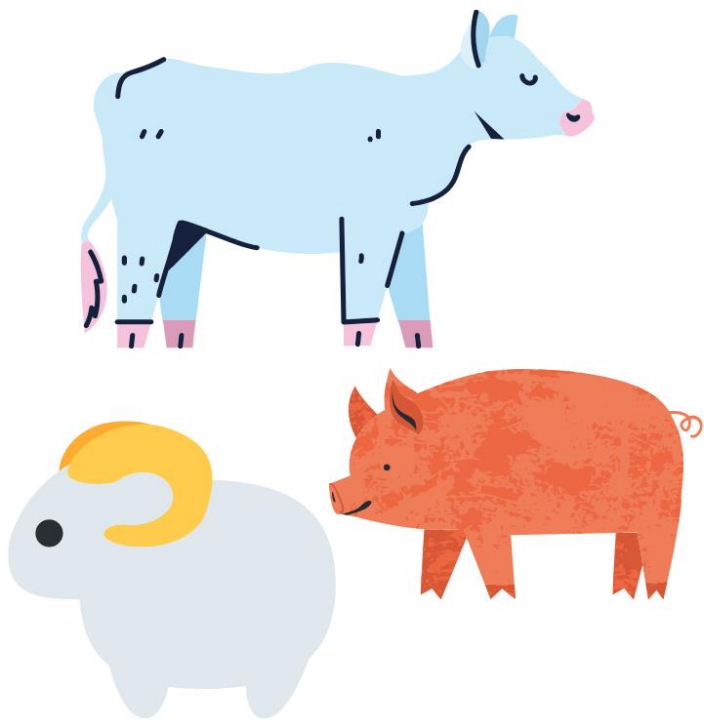
Pas pranimit nga ana juaj të porosisë me ushqime, lani duart me sapun dhe ujë.

## **P4. A është i sigurt ushqimi që na vjen në shtëpi me porosi, po blerja e ushqimeve në dyqane, markete? (2)**

**Masat mbrojtëse që konsumatorët duhet të zbatojnë në dyqan ushqimesh janë:**

- Konsumatorët duhet të mbajnë një distancë të sigurt fizike prej jo më pak se dy metër nga të gjithë blerësit e tjerë dhe stafi, kur presin në radhë për të hyrë në dyqan dhe gjatë blerjes në dyqan.
- Nëse gjatë blerjes përdoret një karrocë ose shportë, dizinfekto dorezën përpara dhe pas përdorimit.
- Duart duhet të dizinfektohen para se të hyhet në dyqan.
- Praktikoni rregullat e duhura të kollitjes dhe/ose teshtitjes gjatë kohës që jeni në dyqan.
- Shmangni prekjen e gojës, hundës ose syve gjatë blerjeve.
- Minimizoni kontaktin e drejtpërdrejtë të duarve tuaja me ushqimin duke përdorur kapëset apo veglat e tjera të shërbimit në dispozicion.
- Kur është e mundur shmangni pagesat me para në dorë duke paguar me kartë.

## P4. A është i sigurt ushqimi që na vjen në shtëpi me porosi, po blerja e ushqimeve në dyqane, markete? (3)



Është e sigurt për të shkuar në tregjet e ushqimit, apo në tregjet e kafshëve nëse është e mundur:

- të ruani një distancë fizike të sigurt prej të paktën dy metër nga të gjithë blerësit e tjerë dhe stafi, të lahen/pastrohen duart *dhe*
- tregu është i njohur që respekton praktikat e mira higjienike të ambientit dhe të trajtimit/prodhimit të ushqimeve.

## **P4. A është i sigurt ushqimi që na vjen në shtëpi me porosi, po blerja e ushqimeve në dyqane, markete? (4)**

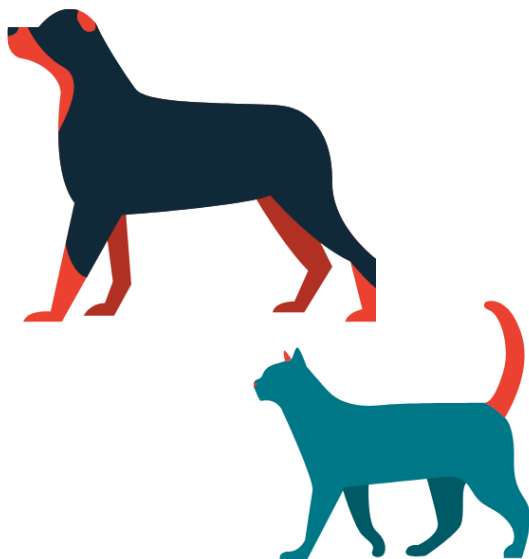
Virusi që shkakton COVID-19, ka shumë gjasa të ketë rezervuarin e tij ekologjik te lakuriqët, dhe transmetimi i virusit te njerëzit ka të ngjarë të ketë ndodhur përmes një kafshe të ndërmjetme: një kafshë shtëpiake, një kafshë e egër ose një kafshë e egër e zbutur/shtëpiake, e cila ende nuk është identifikuar.

Ndërsa burimi shtazor i virusit është aktualisht i panjohur, për zvogëlimin e rrezikut të transmetimit rekomandohet:

Kushdo që viziton tregjet e kafshëve të gjalla, ose tregjet e produkteve shtazore duhet të praktikojë masat e përgjithshme higjenike:

- larjen e shpeshtë të duarve me sapun dhe ujë pasi prek kafshët dhe produktet shtazore,
- shmangien e prekjes së syve, hundës, apo gojës me duar, *dhe*
- shmangien e kontaktit me kafshë të sëmura ose produkte shtazore të prishura.

## P4. A është i sigurt ushqimi që na vjen në shtëpi me porosi, po blerja e ushqimeve në dyqane, markete? (5)



- Duhet të shmanget çdo kontakt me kafshët e tjera që mund të jetojnë në treg, p.sh. macet dhe qentë endacakë, brejtësit/minjtë, zogjtë, lakuriqtë.
- Duhet të tregohet kujdes për të shmangur kontaktet me mbetje të kafshëve që mund të jenë të kontaminuara dhe mund të gjinden nbi sipërfaqe/tokë apo mbi pajisjet/orenditë e tjera të tregut.
- Duhet të shmanget konsumi i produkteve shtazore të gjalla ose të paziera mirë. Mishi i gjallë, qumështi ose organet shtazore duhet të trajtohen me kujdes, për të shmangur kontaminimin e kryqëzuar me ushqime të paziera, duke zbatuar praktikat e ushqimit të sigurtë.

## P5. Kush është dizinfektanti më i mirë për sipërfaqet në kushtet e shtëpisë?

Produktet e zakonshme të pastrimit dhe të dizinfektimit shtëpiak eliminojnë në mënyrë efektive virusin nga sipërfaqet në shtëpi.

Për pastrimin dhe dizinfektimin e shtëpive në familjet me persona të dyshuar ose të konfirmuar me COVID-19 duhet të përdoren dezinfektuesit e sipërfaqeve që vrasin viruset, siç janë hipokloriti i natriumit 0,05% ( $\text{NaClO}$ ) dhe produktet me bazë etanoli/alkooli (me të paktën 70%).



## **Referenca:**

World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. 2020 [internet publication]. Full text