ULSBA
Unidade Local de Saúde do Baixo Alentejo, EPE

Orientações para alimentação para quem está em casa – parte 2 - Segurança Alimentar

Neste momento que atravessamos, poderemos também criar novos hábitos e/ou manter os antigos quanto à segurança e higiene alimentar. Em vários momentos do nosso dia temos práticas, tiques, procedimentos que poderão colocar em risco a nossa saúde e a época que atravessamos é de extrema importância termos a consciência do nosso comportamento. Apesar de não existir, até ao momento, evidência de qualquer tipo de contaminação através do consumo de alimentos cozinhados ou crus e que a transmissão é feita pelo contacto entre pessoas, e uma delas contaminada, ou por contato com superfícies ou objetos contaminados, é importante manter e reforçar as boas práticas de higiene e segurança alimentar.

Neste sentido apresentamos algumas boas práticas, a fim de minimizarmos os riscos, que devemos ter durante as *compras* e em *casa*…

Durante as compras:

- Evitar as apalpadelas dos alimentos a não ser para colocar no carrinho de compras;
- Cumprir as distâncias de segurança mantendo-se nas zonas sinalizadas que estão nos espaços abertos ao publico;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos;
- Higienização adequada das mãos antes e depois da ida às compras;
- Adotar as medidas gerais de etiqueta respiratória (não usar as mãos ao tossir ou espirrar, usar um lenço de papel ou o antebraço).

Em casa:

- Higienizar as mãos a cada tarefa que façamos;
- Para a correta higienização das mãos siga as instruções da imagem abaixo;
- Correta higienização das superfícies e utensílios.
- Correta higienização de maçanetas, objetos (como telemóveis, chaves).

Neste capitulo fazemos uma chamada de atenção quanto à utilização de luvas durante todo o dia. Tem sido frequente ver a população a usar luvas nas suas tarefas do dia-a-dia: nas compras, a conduzir, na ida ao Centro de Saúde, etc. Acontece que este procedimento nos dá uma falsa noção de proteção. Se não vejamos: fazemos tudo com as luvas o que faríamos diretamente com as mãos. Devemo-nos preocupar, sim, em higienizar corretamente as mãos em todas as tarefas que realizemos, antes e depois. Se vou às compras higienizo as mãos antes caso mexa diretamente em alimentos e depois por ter puxado o carrinho; antes de manipular alimentos em casa higienizo as mãos e após esta tarefa também. Ou seja, higienizar sempre as mãos aquando da mudança de uma tarefa.

Adaptado de: Novo Corona Vírus, Covid – 19, Alimentação, Direção Geral da Saúde. março 2020

Elaborado por: Nutricionistas URAP - ULSBA