



- [SZAKTERÜLETEK](#)
- [PROJEKTEK](#)
- [KÖZÉRDEKŰ](#)
- [KAPCSOLAT](#)
- [AKTUALITÁSOK](#)
- [KÖZLEMÉNYEK](#)
- [-](#)
- [-](#)

# ÉLELMISZERBIZTONSÁGI TANÁCSOK A LAKOSSÁG RÉSZÉRE A KORONAVÍRUS JÁRVÁNY IDEJÉN

Megjelent: 2020. március 24.

**A Nébih szemléletformáló munkája során minden eszközt megragad ahhoz, hogy a vásárlókat a hétköznapi életben is a helyes vásárlói magatartásra ösztönözze. A jelenlegi rendkívüli helyzetben fokozott odafigyeléssel és a napi higiéniai szabályok szigorú betartásával a lakosság is sokat tehet a járvány megfékezéséért.**

Mindenekelőtt arra kérjük Önöket, hogy vegyék komolyan és tartsák be a humán járványvédelmi előírásokat! Ennek értelmében minden felelős embertől elvárható, hogy akinél felmerül a fertőzöttség gyanúja, ne menjen közösségbe, így étel- és italüzletbe, vendéglátóhelyre sem!

A továbbiakban összegyűjtöttük azokat az otthoni jótanácsokat, amelyek hozzájárulhatnak egészségünk megővéséhez.

## **Írjunk bevásárlólistát!**

A tudatos vásárlás a konyhában, sőt már előtte, a fejünkben elkezdődik. Nem kevés pénzt és időt spórolhatunk, ha tudatosan előkészítjük, mi kerüljön a kosarunkba, mire és milyen mennyiségben van valóban szükségünk.

A mostani helyzetben alapszabály, hogy nem kell naponta a boltba járni! Jóval azelőtt, hogy elindulnánk, még otthon gondoljuk végig, mit szeretnénk a héten főzni (reggeli, ebéd, vacsora), és kizárólag az ezekhez szükséges alapanyagokat vásároljuk meg! Az otthon megírt bevásárlólista segítségével tervezhetővé válik a költségvetésünk, ráadásul biztos nem felejtünk el megvenni semmit.

Már mielőtt elindulnánk a boltba, mossuk meg alaposan a kezünket, vagy használjunk fertőtlenítőszerrel. Jelenleg az üzletekben is javasolt kézfertőtlenítő-szerrel kiegészíteni a vásárlótérbe, vevőtérbe lépést!

Az üzletben csak olyan csomagolt árut vegyünk le a polcról, ami szennyeződésektől mentes. Különösen fontos, hogy csak azt a terméket fogjuk meg, amit végül a kosarunkba is teszünk. A csomagolatlan termékeknél fokozottan ügyeljünk a kihelyezett mérő- és fogóeszközök helyes használatára. Az ilyen termékeket úgy csomagoljuk el, hogy ne szennyezessék a kosarunkban lévő többi árucikket.

Az üzletben igyekezzünk megtartani az 1-2 méteres távolságot a többi vásárlótól és a dolgozóktól. Ez különösen fontos sorban állás közben. Fizetéskor részesítsük előnyben az önkiszolgáló pénztárakat. Ahol erre nincs lehetőség, ott a pénztárossal szemben is törekedjünk megtartani az 1 méteres távolságot. Készpénz helyett válasszuk a bankkártyás fizetés lehetőségét. Ha mégis készpénzhez nyúlunk, utána fertőtlenítsük le kezünket.

Hazaérve első dolgunk az alapos kézmosás legyen, utána kezdjük neki a megvásárolt termékek elpakolásának.

### **Fogyaszthatósági idő – Minőségmegőrzési idő – De mi a különbség?**

Most, hogy különösen meg kell fontolnunk miből, mennyit vásárolunk, hasznos megérteni a két kifejezés közötti különbséget.

- **Fogyaszthatósági idő:** Ezt a dátumot a gyorsan romló termékek csomagolásán tüntetik fel. Eddig az időpontig – a jelzett körülményeknek megfelelően tárolva – az élelmiszer elfogyasztható. Utána a termék már veszít eredeti minőségéből és az elfogyasztása egészségi kockázattal járhat.
- **Minőségmegőrzési idő:** Hosszabb ideig eltartható élelmiszereknél használatos. Az érzékszervileg kifogástalannak tűnő terméket a feltüntetett dátum után saját felelősségre el lehet fogyasztani, de az ilyen termék minősége romlik.

Nagyon fontos tudni, hogy lejárt fogyaszthatósági és minőségmegőrzési idejű termékeket TILOS árusítani. Ha ilyen terméket látunk egy üzletben, jelezzük az eladóknak, hogy levehessék a polcról.

### **Maximalizáljuk az élelmiszerbiztonságot a kamrában és a hűtőben!**

Bármekkora legyen is az otthonunk (hűtő, kamra) tárolókapacitása, az élelmiszerbiztonsági szabályok a mostani időszakban fokozottan érvényesek. Így van ez akkor is, ha tudományosan eddig nem bizonyított, hogy az új típusú koronavírus az ismert fertőzési módokon túl (cseppfertőzés) más módon – pl. szennyezett élelmiszer fogyasztása révén – terjedne.

Ha a hűtést igénylő élelmiszer vagy készétel gyorsan egy jól működő, tisztán tartott hűtőszekrénybe kerül, akkor megelőzhetőek az élelmiszerek romlási folyamatai és az élelmiszer eredetű megbetegedések.

- A hűtő hőmérséklete 0-5°C közé legyen beállítva, a fagyasztó hőmérséklete -18°C vagy az alatti legyen. Ha teljesen tele van a hűtőszekrény, nagyobb fokozatra kell állítani, hogy a hőmérséklet a hűtőtér minden pontján ugyanannyi legyen!
- Az étel tiszta, fedett tárolóedénybe, illetve csomagolóanyagba kerüljön!
- A romlandó élelmiszereket 2 órán belül be kell tenni a hűtőszekrénybe.
- Tartsuk tisztán a hűtőt, és dobjuk ki a lejárt élelmiszereket!

### **Az elrendezés szabályai:**

- Fontos, hogy a különböző élelmiszercsoportok elkülönítve a megfelelő helyre kerüljenek a hűtőszekrényen belül!
- A nyers és mosatlan élelmiszerek, mint amilyen pl. a nyers hús, illetve a tisztítatlan zöldségfélék ne kerüljenek a készételek (pl. felvágott, főtt étel) fölé, mellé.
- A nyers húst, baromfit és a tojásokat az összes többi élelmiszertől elkülönítve, becsomagolva vagy bedobozolva kell tárolni.
- Csomagolatlan élelmiszert soha ne tegyünk közvetlenül a hűtőszekrény polcaira.

### **Amit a fagyasztott élelmiszerekről tudni érdemes:**

- Lejárt, sérült csomagolású, tömbbé fagyott készítményt ne vásároljunk meg!
- Gyorsfagyasztott terméket csak akkor vegyünk, ha azt tényleg mélyhűtőben,  $-18^{\circ}\text{C}$ -on tárolják!
- Mindig a hűtött terméket vegyük meg a legutoljára, és utána mielőbb vigyük haza! A hazaszállításához lehetőleg hűtőtáskát használjunk és a különböző termékeket (zöldségek, nyers húsok, fogyasztásra kész termékek) külön zacskókba csomagoljuk!

### **Az otthoni fagyasztás szabályai:**

- Első lépésként nézzük át, mi található a fagyasztónkban! Ellenőrizzük a csomagolás épségét és a rajta feltüntetett minőségmegőrzési időt! A gyanús termékeket inkább dobjuk ki!
- Különítsük el a különböző élelmiszertípusokat (húsok, zöldségek, gyümölcsök, készételek), így könnyebben megtaláljuk, amit keresünk és megelőzhetjük a keresztszennyeződést is.
- Mielőtt a fagyasztóba nyúlunk, mindig alaposan mossunk kezet!
- A húsokat vegyük ki az eredeti csomagolásból és helyezzük őket fagyasztótasakba!
- Fagyasztott élelmiszereink csomagolására írjuk rá, mit tartalmaz, mikor fagyasztottuk le! Ez azért fontos, mert mindig a legrégebben eltett ételeket érdemes leghamarabb felhasználni!
- A fagyasztott élelmiszereket lehetőleg a hűtőben, gondosan elkülönítve olvasszuk ki. A felolvasztott terméket azonnal használjuk fel és ne tároljuk tovább, főként ne fagyasszuk le újra!
- A fagyasztott húsokat lassú felengedés után alaposan süssük-főzzük át! Az étel belseje mindenképpen érje el a  $75^{\circ}\text{C}$  feletti hőmérsékletet legalább 2 percen keresztül!
- A mélyhűtött zöldségeket még fagyott állapotban tegyük forrásban lévő vízbe.
- Késztermékek esetében mindig alaposan olvassuk el az elkészítési javaslatokat és tartsuk be a leírtakat.

Nem győzzük eleget hangsúlyozni, hogy evés, ivás előtt és után egyaránt kezet kell mosni és fertőtleníteni.

### **Internetes ételrendelésnél is ügyeljünk a biztonságra!**

Az ételek házhozszállítása számos szakmai kérdést vet fel, különösen azért, mert ez a szolgáltatási forma napjainkban egyre nagyobb teret nyer. A jelenlegi járványhelyzetre való tekintettel különösen figyeljünk oda az alábbiak betartására!

- Tekintettel arra, hogy a szállítási útvonal és idő kockázati tényezőt jelent, válasszunk a lakóhelyünkhöz közeli létesítményt, ahonnan rövid idő alatt ki tudják szállítani az ételt.

- Az ételek átadása-átvétele során sem szabad megfélekedezni a higiéniaról. Kerülendő a készétel, élelmiszer-szállítmány közvetlen padozatra, küszöbre, lábtörlőre helyezése.
- A kiszállító feladata és felelőssége, hogy az elkészült ételt jól zárható, egyszer használatos dobozba csomagolja és lezárja, oly módon, hogy az szállításkor ne nyílhasson ki, utólagosan ne szennyeződhessen. A lezárt dobozt jelöléssel kell ellátnia. Az étel neve, származási helye, fogyaszthatósági / minőség-megőrzési ideje mellett fogyasztási és tárolási „szabályokat” (pl. „fogyasztásig hűtve kell tárolni” vagy „fogyasztás előtt az étel felforrósítása szükséges”) is fel kell tüntetnie. Az étel átvételkor a jelölés meglétére érdemes odafigyelni.
- Kerüljük a készpénzes fizetést, lehetőleg előre utalással fizessünk.
- Élelmiszer-szállítással kizárólag egészséges személy foglalkozhat. Ruházatának láthatóan tisztának kell lennie, kezeit fertőtlenítenie kell.
- A meleg ételeknek átvételkor még forrónak kell lenni, el kell érnie a 63°C-ot. Elvárható esetben az Ön által rendelt meleg étel frissen készül, és a megrendeléstől számítva kb. 1 órán belül már az asztalára is kerül. Ha szállítása melegen tartó táskában vagy ládában történt, akkor ez a feltétel biztosított. Hideg ételeket hűtőtáskában, legfeljebb 5 °C szabad szállítani.
- Kicsomagolást követően javasolt kezünket megmosni, fertőtleníteni.
- A házhoz érkezett meleg ételt fogyasztás előtt javasolt felforrósítani, különösen akkor, ha nem elég forrón érkezett. Tehát nem elég csak megmelegíteni!
- Amennyiben a megrendelt ételt nem azonnal fogyasztja el, azt csak hűtőben szabad tárolni, semmiképpen sem szobahőmérsékleten!
- Amennyiben gyermeknek, illetve idősnek is rendelt ételt, úgy fentiek teljesülésére kiemelt figyelmet kell fordítani, hiszen ők érzékenyebben reagálhatnak az esetleges fertőzésre, a nem megfelelően készített, kiszállított és tálalt étel elfogyasztására.

*Forrás: Nemzeti Élelmiszerbiztonsági Hivatal*

## Elérhetőségek

**Központi telefonszám:** +36 1 476 1100

**Titkárság e-mail címe:** [tisztifoorvos@nnk.gov.hu](mailto:tisztifoorvos@nnk.gov.hu)

**Az intézet levelezési címe:** 1437 Budapest, Pf. 777

**Az intézet címe:** 1097 Budapest, Albert Flórián út 2-6.

Minden jog fenntartva © 2019, Nemzeti Népegészségügyi Központ  
[Adatkezelési tájékoztató](#)

[Akadálymentességi nyilatkozat](#)