

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΠΡΟΣΩΡΙΝΗΣ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ

Η διατροφή στους καταυλισμούς των σεισμοπαθών

Οι σεισμοπαθείς που μετά από έναν ισχυρό σεισμό διαμένουν σε καταυλισμούς, έχουν να αντιμετωπίσουν ένα πλήθος καθημερινών προβλημάτων: ηλεκτροφωτισμός, αποκομιδή απορριμμάτων, προσωπική καθαριότητα, επικοινωνίες κλπ.

Κύριο πρόβλημα αποτελεί η σωστή συντήρηση των τροφίμων. Στους καταυλισμούς μετά το σεισμό της 7ης Σεπτεμβρίου 1999 στην Αττική, παρουσιάστηκαν πολλά κρούσματα τροφικών δηλητηριάσεων. Είναι λοιπόν επιτακτική η ανάγκη να λαμβάνονται όλα τα απαραίτητα μέτρα για τη διατήρηση της καλής ποιότητας και κατάστασης των τροφίμων έτσι ώστε να αποφεύγονται οι τροφικές δηλητηριάσεις και λοιμώξεις στους προσωρινούς καταυλισμούς.

ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΠΡΟΣΩΡΙΝΗΣ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ

Η διαβίωση σε σκηνές καθιστά πρακτικά αδύνατη τη σωστή συντήρηση των τροφίμων. Οι διαμένοντες σε σκηνές θα πρέπει να είναι προσεκτικοί σε θέματα προσωπικής υγιεινής και να καταναλώνουν **αμέσως** τα προϊόντα που τους διατίθενται.

Η διαβίωση σε λυόμενους οικίσκους και τροχόσπιτα προσφέρει σε μεγάλο βαθμό συνθήκες συντήρησης των τροφίμων που προσεγγίζουν αυτές ενός κανονικού νοικοκυριού.

Α. ΤΟ ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΡΑΓΩΓΑ ΤΟΥ

Όλα τα γαλακτοκομικά προϊόντα πρέπει να **καταναλώνονται αμέσως** μετά το άνοιγμα της συσκευασίας τους, **διαφορετικά επιβάλλεται η συντήρησή τους στο ψυγείο**. Δεν πρέπει να παραμένουν εκτεθειμένα στον ήλιο και τη ζέστη. Οι κονσέρβες πρέπει να είναι σε καλή κατάσταση και να μην είναι φουσκωμένες.

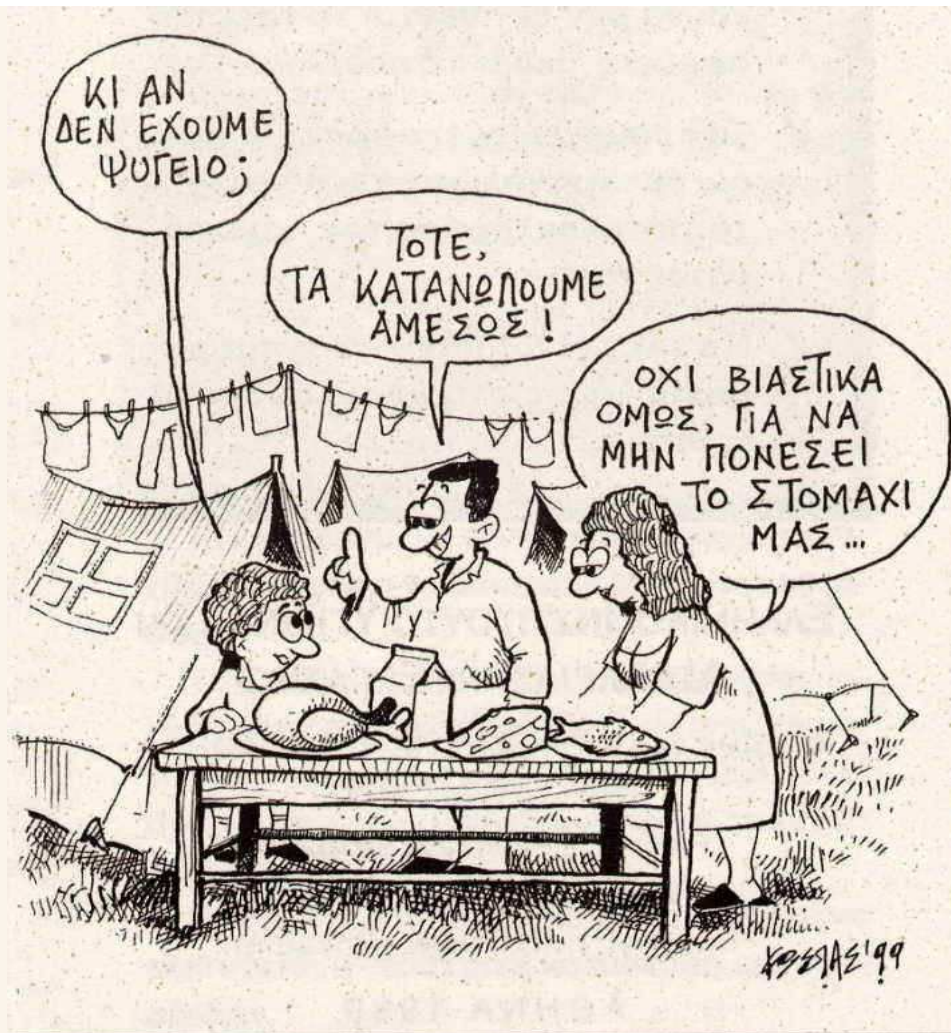
ΓΑΛΑ

Το φρέσκο γάλα, παστεριωμένο και υψηλής παστερίωσης, **διατηρείται πάντα στο ψυγείο**.

Το γάλα εβαπορέ, το ζαχαρούχο αφυδατωμένο και το αποστειρωμένο γάλα μακράς διαρκείας (U.H.T.), διατηρούνται εκτός ψυγείου **ως τη στιγμή που ανοίγεται η συσκευασία τους**. Μετά το άνοιγμα πρέπει να **καταναλώνονται αμέσως, διαφορετικά επιβάλλεται η διατήρησή τους στο ψυγείο**.

Το γάλα σε μορφή σκόνης δεν αλλοιώνεται από μικρόβια διότι έχει χαμηλή υγρασία η οποία δεν ευνοεί τη μικροβιακή ανάπτυξη. Δεν πρέπει να φυλάγεται σε υγρό μέρος διότι μπορεί να αναπτυχθούν μύκητες. Αν το γάλα αυτό διαλυθεί σε νερό, πρέπει να **καταναλώνεται αμέσως**. Συστήνεται η χρήση γάλακτος σε μορφή σκόνης από τους διαμένοντες σε σκηνές οι οποίοι δεν διαθέτουν ψυγείο.





ΤΥΡΙΑ

Η αλλοίωση των τυριών εξαρτάται από το ποσοστό της υγρασίας τους. Όσο μεγαλύτερη υγρασία έχουν, τόσο ευκολότερα αλλοιώνονται. Επιβάλλεται **άμεση κατανάλωση ή συντήρηση σε ψυγείο**.

ΓΙΑΟΥΡΤΙ

Επιβάλλεται **άμεση κατανάλωση ή συντήρηση σε ψυγείο**.

Β. ΚΡΕΑΣ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΡΕΑΤΟΣ

Το νωπό κρέας έχει υψηλή περιεκτικότητα σε υγρασία με αποτέλεσμα να αλλοιώνεται πολύ εύκολα. Συνιστάται **να μαγειρεύεται και να καταναλώνεται γρήγορα** διαφορετικά πρέπει **να διατηρείται στη συντήρηση ή κατάψυξη ψυγείου**.

Για τη διατήρηση του χοιρινού και των αλλαντικών χρησιμοποιείται το αλάτισμα (πάστωμα) και η ξήρανση με ή χωρίς κάπνισμα. Αυτά τα είδη πρέπει **να καταναλώνονται αμέσως, διαφορετικά πρέπει να διατηρούνται στο ψυγείο**.

Στην περίπτωση του κονσερβοποιημένου κρέατος πρέπει να ελέγχεται η εξωτερική κατάσταση της κονσέρβας.

Το κρέας το οποίο βγήκε από την κατάψυξη θα πρέπει να μαγειρευτεί και να καταναλωθεί την ίδια μέρα. Δεν επιτρέπεται να μπει ξανά στην κατάψυξη.

Γ. ΑΥΓΑ

Το εσωτερικό του αυγού προστατεύεται από το κέλυφός του. Όταν το κέλυφος είναι υγρό επιτρέπεται η ανάπτυξη και η είσοδος μικροβίων στο εσωτερικό του αυγού.

Απαγορεύεται η κατανάλωση αυγών τα οποία έχουν σπασμένο ή υγρό κέλυφος ή όταν αυτό είναι λερωμένο από κόπρανα.

Δ. ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Τα φρούτα και τα λαχανικά διατηρούν πάντοτε στην επιφάνειά τους μεγάλο αριθμό μικροβίων. Για το λόγο αυτό πρέπει να πλένονται πολύ καλά πριν καταναλωθούν.

Η κατανάλωση χτυπημένων φρούτων και λαχανικών πρέπει να αποφεύγεται διότι αυτά αλλοιώνονται ευκολότερα.

Τα κατεψυγμένα λαχανικά πρέπει να μαγειρεύονται και να καταναλώνονται αμέσως. Αυτά που έχουν αποψυχθεί δεν πρέπει να μπαίνουν ξανά στην κατάψυξη.

Ε. ΨΑΡΙΑ

Τα ψάρια πρέπει να μαγειρεύονται και να καταναλώνονται αμέσως.

Τα κατεψυγμένα ψάρια που έχουν αποψυχθεί δεν πρέπει να μπαίνουν ξανά στην κατάψυξη.

Τα φρέσκα ψάρια πρέπει να πλένονται πολύ καλά με άφθονο νερό, ώστε να απομακρύνονται τα μικρόβια από την επιφάνειά τους. Πρέπει επίσης να αφαιρούνται τα σπλάχνα τους.

Στα κονσερβοποιημένα ψάρια πρέπει να εξετάζεται η εξωτερική κατάσταση της κονσέρβας.

- Αν διαπιστωθεί οποιαδήποτε αλλοίωση στην οσμή, τη γεύση, το χρώμα και την υφή της τροφής πρέπει οπωσδήποτε να απορριφθεί, είτε είναι μαγειρεμένη είτε όχι.
- Κατά τις ζεστές και υγρές περιόδους να αποφεύγεται η παραμονή των τροφίμων εκτός ψυγείου.
- Να διατηρούνται όλοι οι κανόνες υγιεινής και καθαριότητας των κατοίκων του καταυλισμού: να πλένονται τα χέρια πριν από κάθε γεύμα και να μην εκτίθενται τα τρόφιμα σε μύγες, ακάρεα και ποντίκια.
- Τα προμαγειρεμένα τρόφιμα πρέπει να καταναλώνονται πάντα μετά την ολοκλήρωση του μαγειρέματός τους.
- Να ελέγχεται πάντοτε η ημερομηνία λήξης στα συσκευασμένα τρόφιμα.

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ

ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Λιοσίων 143 & Θειρσίου , 104 45 ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ.: (01) 8200100, FAX: (01) 8200222, 8813270

E-mail: info@elinyae.gr

Internet : <http://www.elinyae.gr>

Α Θ Η Ν Α 1 9 9 9