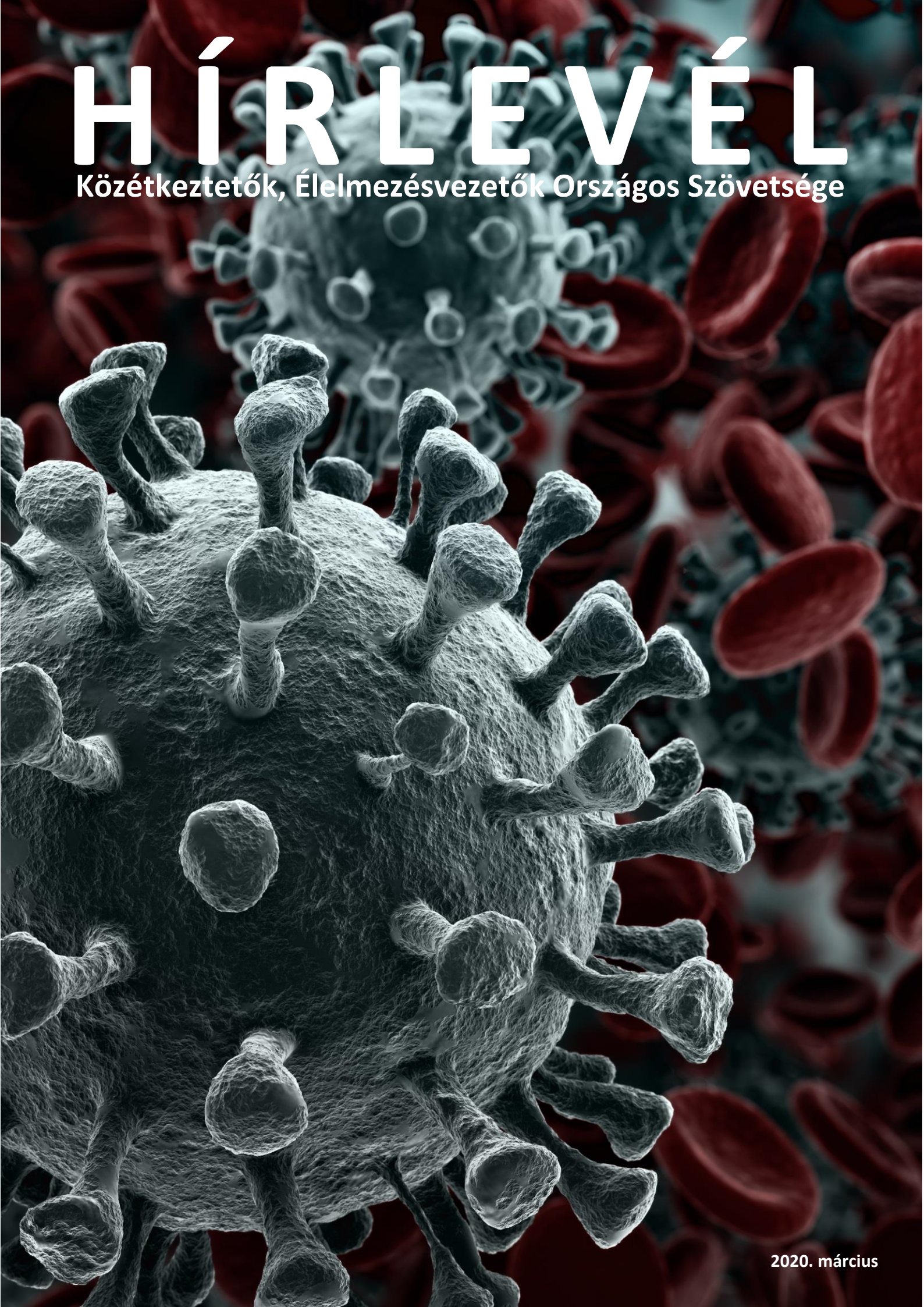


HÍRLEVÉL

Közétkeztetők, Élelmezésvezetők Országos Szövetsége



2020. március

AMIT A KORONAVÍRUS JÁRVÁNY ÉS AZT ÖVEZŐ PÁNIK KAPCSÁN EGY KONYHAVEZETŐNEK ÉRDEMES TUDNIA

Ahhoz, hogy megértsük a szakemberek járvány megelőző intézkedésekre vonatkozó ajánlásait és a tájékoztatásokat, érdemes megismerkedni néhány járványügyi alapvetéssel.

Mi is az az epidemiológia?

Az epidemiológia maga a járványtan, amely a fertőző betegségek és a tömegesen előforduló nem fertőző betegségek terjedésének törvényszerűségeivel és megelőzésük lehetőségeivel foglalkozik. Az emberiséget és a civilizációt pusztító járványok leküzdése különösen a XVIII-XIX. században vezetett először sikerre, ekkor bontakozott ki a fertőző betegségek klinikuma, a mikrobiológia és immunitástan. (Kertai Pál Közegészségtan Medicina 1982).

A történelem során kialakult, fejlődött és fokozatosan finomodott epidemiológiai módszereket ma már tudományos felfedezések, korszerű laboratóriumi módszerek, hatalmas ismeretanyag és informatikai rendszerekre épülő adatelemző, értékelő módszerek támogatják.

Mikor alakul ki a fertőzés?

A kórokozó és a szervezet találkozása nem feltétlenül jelent megbetegedést. A szervezet a kórokozó észlelésekor védekezik, aminek eredményességét a szervezet állapota nagymértékben befolyásolja. Fertőzések elhárítása, kivédése szinte mindennapos reakciója az egészséges embereknek. Betegség akkor alakul ki, ha a megbetegítő képes kórokozó egy **fogékony szervezetbe** jut.

A védőoltások, segítik, támogatják a szervezetet, egyes kórokozókkal szemben ellenálló képességet alakítanak ki. Sajnos több okból, de nincs minden kórokozó esetében védőoltás, így a koronavírusnál sincs. Ilyenkor is legfontosabb a fogékonyság csökkentése, azaz, **az ellenálló képesség javítása: a lehetőségeken belül a szervezet felkészítése a járványhelyzetre. Tudni kell, hogy a fáradt, túlterhelt, stresszes,**

vitaminhiányos, hiányosan táplálkozó, rossz közegészségügyi és higiénés viszonyok között élő és beteg ember fogékonyabb, könnyebben fertőződik meg.

Milyen kórokozók vannak?

A kórokozók ismerete nagyon sokban segít bennünket a védekezésben. Tudjuk, hogy vannak baktériumok, vírusok és paraziták. A koronavírus járvány okán most csak a vírusokkal foglalkozunk, melyek a baktériumokkal ellentétben **önálló életre képtelenek**, az élő sejtek parazitái, tehát szervezeten kívül, így az élelmiszerben sem szaporodnak. **A szervezeten kívül kikerült vírust egy idő után a külvilági hatások, változó, de viszonylag rövid idő alatt inaktíválják.**

A koronavírus szervezeten kívüli túlélése még nem feltárt. Azt tudjuk, hogy a vírusok nem szeretik a száraz meleget, hideg nedves környezetben tovább túlélnek.

A környezetbe kikerült koronavírus meddig fertőzőképes?

Sajnos erre a fontos kérdésre a kutatók még nem tudnak válaszolni, ezt az időt még nem azonosították, de több napra is tehető. Azt mondják a szakemberek, hogy átlagos ellenálló képességű vírussal van dolgunk. A koronavírus felszínén egy külső burok, ún. boríték van. Ezt viszonylag jól oldja az alkohol, a szappan, a zsíroltó- és fertőtlenítőszer, amit a vírus nem él túl. **Emiatt fontos védekezés az alapvető higiénés szabályok betartása, az alapos kézmosás és felületfertőtlenítés.**

Mi az inkubációs idő?

Minden fertőzés inkubációs, vagy lappangási idővel kezdődik, amely a fertőzés, a kórokozó szervezetbe jutása és az első tünetek megjelenése közötti időköz. Ez alatt az idő alatt a szervezetben a kórokozó szaporodik, és közben onnan kikerül a környezetbe: felső légúti megbetegedéseknél köhögéssel, tüsszentéssel, orrváladékkal, nyállal.

A koronavírus esetében 14 nap lappangási időről beszélnek, de leírtak ennél hosszabbat és rövidebbet is.

Mi az a fertőzési kapu?

Azt, ahol a kórokozó képes bejutni a szervezetbe, szaknyelven fertőzési kapunak nevezzük. Ilyenek a testnyílások, a bőr, a légzőszervek, emésztőrendszer, a szem, száj, orr és nemi szervek nyálkahártyája, a bőr sérülései. Leggyakoribb fertőzési kapu a száj, orr, légző és emésztő szervek. A koronavírus esetében eddigi ismereteink szerint a fertőzés belégzéssel, illetve nyálkahártyákon át valósul meg. Erre épülő figyelemztetés az arc érintésének kerülése, a tömegek és betegek kerülése.

Mi a fertőző forrás?

Az epidemiológusok mindig fontosnak tartják a fertőző forrás felderítését és elkülönítését.

A koronavírus **fertőzés emberről emberre terjed**, tehát a fertőzés forrása a vírussal fertőzött ember, aki lehet tünetes, azaz beteg, lehet még tüneteket nem produkáló a betegség lappangási idejében lévő, és lehet tünetmentesen fertőzött. A kórokozó a betegből a váladékaival kerül ki a környezetbe.

A járványügyi intézkedések a fertőző forrás elkülönítés miatt szólnak karanténról, a betegek és potenciális betegek elkülönítéséről.

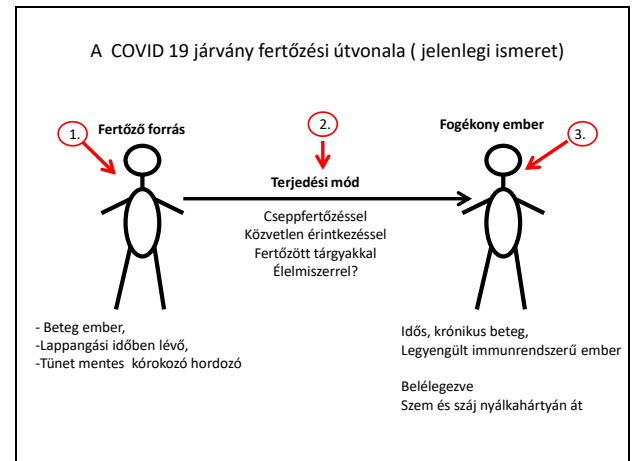
Különösen fontos étkeztetésben, hogy aki beteg, ne dolgozzon, sőt, a beteg hozzátartozója se kerüljön étkeztetés közelébe.

Járványügyi szempontból legnagyobb problémát a tüneteket nem produkáló vírushordozók és a lappangási időszakban lévők jelentik, emiatt kell járvány idejében kerülni a tömegeket, elhalasztani rendezvényeket, összejöveteleket, kórházi és beteg látogatásokat.

Hogyan terjed a fertőzés?

Általában a kórokozók más-más, rájuk jellemző módon, közvetlen érintkezéssel, cseppfertőzéssel, talajjal, tárgyakkal, élelmiszerrel, vízzel, rovarokkal, rágcsálókkal terjedhetnek. A koronavírus eddig ismeretek szerint cseppfertőzéssel terjed. Azaz a fertőző

forrásból, a gazdaszervezetből nyálcseppekkel, permettel kikerült vírus belégzéssel, vagy a nyálpermettel beszennyezett tárgyak érintésével kerülhet a fogékony szervezetbe. A beteg a nyálcseppekkel szennyezett kezével a tárgyakra a vírust „ráhelyezi”, így a környezetében lévő tárgyak fertőzést közvetítővé válnak.



Ezért mondják a szakemberek, hogy ne érintsük az arcunkat, és gyakran mossunk kezet.

Közétkeztetés esetében fontos az étkezdék, éttermek higiénéje, a gyakori szellőztetés, az önkiszolgáló rendszer szigorúbb üzemeltetése, a gyakran érintett felületek (kilincs, korlát, kapcsolók, asztalok) gyakori fertőtlenítése.

Terjed-e a Koronavírus élelmiszerrel?

Még nem írtak le élelmiszerrel történt koronavírus fertőzést, ami azonban teljességgel nem zárja ki ezt a lehetőséget, mivel számos vírus esetében ismert az élelmiszerek fertőzést közvetítő szerepe. **Megelőzés az élelmiszerek cseppfertőzéstől, szennyezéstől védelmében rejlik!**

Mit tehetsz, ha a munkám, életvitem miatt tömegközlekedéssel kell járnom?

Sokat! Az immunrendszere erősítése mellett javasolt lehetőleg orron át lélegezni, **kézzel nem érinteni az arcát, szemét, orrát és száját utazás közben. Javasolt kesztyűben utazni, járművön kapaszkodni. Ilyenkor kerülni kell ismerőssel találkozásnál a kézfogást, ölelést, pusztit, és amint megérkezett úti céljához, mosson kezet!**

Fontos, hogy mindenki zsebkendőbe köhögjön, tüsszentsen!

Mi a fertőtlenítés?

Fontos járványügyi, illetve a megelőzést támogató lépés a fertőtlenítés. Fertőtlenítésről akkor beszélünk, amikor a környezetbe kikerült kórokozót elpusztítjuk, vagy megszüntetjük fertőzőképességét. Leggyakoribb ilyen eljárás a hőhatás (Nagy járványokban hatékonyan alkalmazták, hogy elégették a fertőzött tárgyakat, ágyneműt.). Textilek esetében a vasalás, kifőzés, élelmiszerek esetében a forralás, sütés jó módszer. Ahol hővel nem lehet védekezni, vegyszeres, kémiai fertőtlenítés szükséges. Az élelmiszerláncban használt és forgalomban lévő fertőtlenítőszereket csoportosítják aszerint, hogy elpusztítják-e a baktériumokat (baktericid), vírusokat (virucid) és élesztő gombákat (yesticid). A betegellátásban további fokozatok léteznek, de konyha esetében ezzel nem kell foglalkoznunk. A fertőtlenítőszereket megkülönböztetjük annak alapján is, hogy milyen felületre alkalmasak. Vanak kéz és felület fertőtlenítő szerek. Utóbbin belül további bontás létezik: mosogató és takarító szerek állnak rendelkezésre.

A fertőtlenítő szerek hatóanyaguk alapján is csoportosíthatók, leghatékonyabbak a klóros (pl.: klórmész, hypo, stb.) és alkoholos szerek. Alkoholos szerekkel jó hatékonysággal lehet kezdet fertőtleníteni, illetve felületeket. A koronavírus esetében a virológusok elsősorban ezt ajánlják. A permettel kijuttatott alkoholos fertőtlenítőszer nem kell leöblíteni, elpárolog.

Ahhoz, hogy a fertőtlenítés valóban hatékony legyen, be kell tartani a gyártói utasítást a szerek tárolásakor, adagolásakor, a munkaoldat koncentráció, mind a hőmérséklet és behatási idő vonatkozásában. A fertőtlenítőszer akkor hatékony, ha a felület tiszta, ezért fontos a mechanikus tisztítás és zsirolás fertőtlenítés előtt.

A fertőtlenítés része a konyha életének, az ott zajló mindennapi rutinban végzett fertőtlenítést folyamatos fertőtlenítésnek nevezzük, és a potenciálisan veszélyes helyeken alkalmazzuk. Ilyenek a hús és

zöldség-előkészítő, a fogyasztói edény mosogató, hulladéktároló és a mellékhelyiségek, fogyasztóterek.

Napjainkban az influenza és a koronavírus fertőzések kockázata miatt érdemes a felületfertőtlenítésre olyan helyeken fokozottabban figyelni, ahol tömegek mozognak, és amit tömegek érintenek. Ilyenek a kilincs, korlát, sokak által érintett és használt eszközök.

Az étkeztetésben a járvány megelőzése érdekében mit érdemes megtenni?

Az influenzajárvány miatt egyébként is fokozottan figyelni kell az alapvető higiénés szabályok betartására. **Első és legfontosabb, hogy nem kell pánikolni**, és látványos, elriasztó, fölösleges, hangulatot keltő módszerekkel a munkatársakat és a fogyasztókat stresszszelni.

A szokásos eddig alkalmazott és jól ismert higiénés és élelmiszerbiztonsági szabályokat viszont be kell tartani!

Aki konyhán dolgozik, tudnia kell –ebben semmi új információ nincs - hogy **a fogyasztóktól visszakerülő fogyasztói edények potenciális fertőzésveszélyt jelentenek**. Továbbra is ügyelni kell arra, hogy a kellő elkülönítés légtérben, eszközben és személyzetben megvalósuljon.

Tudni kell, hogy az orvosi szájmaszk a betegből kikerülő cseppeket fogja fel, szakszerű használat mellett, ezért a konyhai dolgozókat annak használatára nincs értelme kötelezni –mivel aki beteg eleve nem dolgozhat. (Más helyzet, ha az ételkészítésnél fokozottabb tisztasági fokon dolgoznak és maszkot használnak, a HACCP elemzés alapján, és ezt eddig is tették.)

Érdemes a [Pécsi virológusok maszkról szóló tájékoztatását ide kattintva](#) elolvasni.

Mivel a konyhák működésének velejárója, hogy megfelelő időközönként higiénés képzésben részesülnek a munkatársak, javasolt egy oktatás keretében kifejezetten a járványok miatt tájékoztatást adni, a fontosabb szempontokra fókuszálva.

Aki teheti, a dolgozókat tájékoztassa, hogy tegyék meg az alábbiakat:

- gyakori szellőztetést végezzenek az étkezőkben, tömegek által használt helyiségekben,
- gyakori legyen a kilincsek, székek, korlátok, sok személy által érintett felületek fertőtlenítőszeres lemosása, letörlése, legjobb alkoholos lemosó-kendőkkel dolgozni,
- a fogyasztókat tájékoztató táblákkal figyelmeztessék arra, hogy zsebkendőbe, végszükség esetén a könyök-hajlatukba köhögjenek és tüsszentsenek,
- étkezőkben, illetve előtte a folyosókon a fogyasztókat feliratokkal, táblákkal figyelmeztessék az étkezés előtti, legalább 20 másodpercig tartó szappanos kézmosásra,
- a fogyasztóknak biztosítsanak az étkezőkben, vagy annak közelében folyó meleg vizes szappanos kézmosási lehetőséget,
- papír kéztörőt alkalmazzanak kézszáritó helyett,
- ne használjanak textil kéztörölköket,
- elhasznált kéztörölköket lábpedálos / billenő tetős gyűjtőbe helyezték, amit előzőleg műanyag szemetes zsákkal kibéleltek,
- szemetes edényt csak gumikesztyűben ürítsék, első mozdulat mindig a zsák bezárása legyen,
- mosogatáskor az evőeszközök, tányérok, tálcák, poharak fokozott fertőtlenítése történjen,
- ha kiadtak egy tál ételt, arra ne töltsenek rá, ilyenkor a tálát, szedőeszközöket több turnushoz elmosás nélkül ne használják,
- ha tehetik, önkiszolgáló rendszerben kihelyezett tálca, szalvéta, pohár, evőeszközök, gyümölcs és kenyér helyett egyenként tálcára adagolt, tálcás kiadást alkalmazzanak, illetve kis mennyiségeket helyezzenek ki, és gyakoribb legyen az utántöltés,
- védett szalvéta adagolókkal dolgozzanak,
- a kiszolgáló pultot védjék a cseppfertőzéstől, a pult felületét gyakran fertőtlenítsék,
- az ételkészítést is fedjék, takarják, védjék a cseppfertőzéstől,
- a dolgozókat javasolt kioktatni a helyes fertőtlenítő kézmosásról, ami munkakezdés előtt, szennyezett

- munka végzés után, és munkaközben legalább félóránként szükséges,
- a fogyasztói edény mosogató helyiséget gyakran szellőztessék,
- a fogyasztói edény mosogató és tálalótér légtér öszszeszellőztését kerüljék (ablak, ajtó zárva tartás),
- a szennyezett fogyasztói edényekkel és moslékkal foglalkozók viseljenek védőkesztyűt, és munka közben fokozottan ügyeljenek arra, hogy ne érintsék az arcukat, szemüket, orrukat,
- a moslékot a szokottnál gyakrabban vigyék ki a mosogatóból és fedve tárolják,
- a dolgozók fokozottan ügyeljenek a tisztasági fokok szerinti munkaruha viselésre, különösen a fogyasztói edény mosogatóban használt munkaruhát a munka befejeztével vegyék le, és abban ne végezzenek más munkafolyamatot,
- takarításhoz használt eszközöket különítsék el, különösen a fogyasztók által használt helyiségek, illemhelyek elkülönített eszközeire ügyeljenek,
- takarításhoz használt munkaruhában ételkészítést, tálalást ne végezzenek,
- a dolgozók munka közben ne érintsék arcukat, orrukat, szájukat,
- a dolgozók is zsebkendőbe köhögjenek, tüsszentsenek és utána legalább 30 másodpercig (a kézfertőtlenítőszer behatási idejének megfelelő ideig) mossanak kezet,
- mossanak kezet étkezés előtt és után, dohányzás előtt és után,



Szappanozzuk be, dörzsöljük össze a két tenyerünket

Mossuk meg alaposan az ujjközöket

Tisztítsuk meg mindkét kézhatárt is

Ne feledkezzünk meg a hüvelykujjról sem



Ezután fordítsuk egymás felé két kezünket és az...

...ujjainkat, majd a tenyerünkben a körmeinket,...

...végül a csuklónkat is vegyük sorra, mielőtt...

leöblítsük és szárazra töröljünk a bőrünket

(A kép forrása: Viroológia Pécs)

- munkaruha mosás szabályai, és a napi munkaruha csere továbbra is betartandók,
- idegeneket ne engedjenek a konyha területére belépni. Aki belép, mosson kezet, viseljen védőruhát és írjon alá egy nyilatkozatot arról, hogy egészséges ő is, és a vele közös háztartásban élők is.

További a koronavírussal kapcsolatos informálódás céljából javasolt videótartalmak:



<https://www.youtube.com/watch?v=YOPDUzvqnYw>



<https://www.youtube.com/watch?v=j0Ri-jCfdlGE&fbclid=IwAR3aTnjDzLW-NiEyzCDk8ysVwv2G5udC-tkBKyCGIS0kfr3mw3wtss5ENAO>

MEGKEZDŐDTEK A KÖZSZÖV 2020-AS SZAKMAI PROGRAMJAI

2020. március 5-én rendhagyó, eddigiektől eltérő formában tartjuk meg egri rendezvényünket. A hagyományos előadások helyett két téma köré csoportosítva neves megszólalók és a közönség bevonásával kerekasztal megbeszélést tartunk, melyről beszámolunk.

Egri rendezvényünkre továbbra is várjuk jelentkezésed, melynek tartalmáról az alábbi ikonra kattintva olvashat.



Eger_meghívó.pdf

TERVEZETT TOVÁBBI KONFERENCIÁK

2020. április 2. Szeged

2020.május 15. Országos Konferencia Budapest

2020. szeptember 24 vagy 24 Veszprém

2020. október 14 vagy 15, Gyula.

TÁMOGATÓINK



MORTAK FRUIT
KFT.

