- Πλύσιμο των χεριών μετά την αγορά των αγαθών και μετά την αποσυσκευασία τους.  Ακολουθώντας τα μέτρα και τους κανόνες υγιεινής **δεν** είναι απαραίτητο να απολυμανθούν **οι συσκευασίες**. Ενώ υπάρχουν ενδείξεις ότι ο ιός επιβιώνει κυρίως σε σκληρές επιφάνειες, ο κίνδυνος μόλυνσης από το χειρισμό των συσκευασιών είναι **πολύ χαμηλός** και δεν υπάρχουν στοιχεία ότι η νόσος μπορεί να μεταδοθεί με αυτόν τον τρόπο. Ενδείκνυται οι εξωτερικές συσκευασίες (π.χ. πλαστικά υλικά συσκευασίας) μετά την αποσυσκευασία τους να απορρίπτονται άμεσα.

- **Ορθή διατήρηση των τροφίμων σε ψύξη**.  Μετά τις αγορές να γίνεται σε όσο το δυνατόν πιο σύντομο χρόνο η τοποθέτηση των συντηρούμενων σε ψύξη ή κατάψυξη προϊόντων.  Οι ψυκτικοί θάλαμοι δεν πρέπει να υπερφορτώνονται. Τα τρόφιμα πρέπει να διατηρούνται με τάξη εντός κατάλληλων περιεκτών, ώστε να μην προκύπτουν επιμολύνσεις.

- **Μείωση χρόνου μεταξύ παρασκευής και κατανάλωσης**. Σε περίπτωση που τα τρόφιμα δεν θα καταναλωθούν άμεσα, να γίνεται σωστή διατήρηση. Ενδείκνυται η προετοιμασία πρώτα των τροφίμων που δεν θα θερμανθούν πριν την κατανάλωση (γλυκά, σαλάτες με ντρέσινγκ). Μετά τα φυτικά που θα καταναλωθούν ωμά, (μαρούλι, κομμένα λαχανικά). Τελευταία η προετοιμασία των ωμών ζωικών τροφίμων (κοτόπουλο, κρέας , ψάρι).

- κατάλληλες συνθήκες **συντήρησης** ανά είδος τρόφιμου,

- κατάλληλη **θερμοκρασία μαγειρέματος**,

- **επαρκής αναθέρμανση γευμάτων**:  το μαγειρεμένο φαγητό που διατηρείται σε ψύξη μπορεί να αναθερμανθεί **μόνο μια** φορά και σε θερμοκρασία μαγειρέματος (υψηλή **75ο C**)

- **αποφυγή διασταυρούμενης μόλυνσης**, (τα φρούτα και τα λαχανικά να μην έρχονται σε επαφή με επιφάνειες που τοποθετούνται ωμό κρέας και πουλερικά)

- καθαρά **σκευή και εργαλεία** παρασκευής γευμάτων, συχνό πλύσιμο των χεριών κ.λπ.. Ενδελεχής καθαρισμός **επιφανειών**και σκευών, **Προσοχή σε φθαρμένα** σκεύη, σανίδες κοπής (να έχουν επίπεδη επιφάνεια για να καθαρίζονται καλά)

- Πλύσιμο των χεριών για 20΄΄ πριν και μετά από αυτές τις εργασίες και στην υγιεινή της κουζίνας . **Να μην πλένονται τα χέρια στο νεροχύτη**, γιατί μπορεί έτσι να επιμολυνθεί.

- Αναφορικά με τα **νωπά**, ολόκληρα/ακέραια τρόφιμα φυτικής προέλευσης (φρούτα και λαχανικά) μπορούν να ακολουθούνται **συνήθεις απλές πρακτικές καθαρισμού** όπως απόρριψη των εμφανώς ρυπαρών επιφανειακών φυλλωμάτων, σχολαστική έκπλυση με τρεχούμενο νερό, χρήση διαλύματος νερού με ξύδι, αποφλοίωση.

- **Η χρήση απορρυπαντικών/απολυμαντικών ουσιών στα τρόφιμα πρέπει να αποφεύγεται**, διότι ενδέχεται να αφήσει στα τρόφιμα ρύπους υπολειμματικών χημικών ουσιών.

- Οι **συσκευασίες**των τροφίμων μπορούν να απορρίπτονται **άμεσα** στους οικιακούς περιέκτες, οι οποίοι πρέπει να φέρουν **κάλυμμα.**

- Τέλος, επισημαίνεται πως η συχνή εξυγίανση των χεριών (τακτικό πλύσιμο με ζεστό νερό και σαπούνι, χρήση κοινών αντισηπτικών) καθώς επίσης και οι γενικότεροι κανόνες ατομικής υγιεινής (αποφυγή αγγιγμάτων του χεριού στο πρόσωπο κ.λπ.) αποτελούν βασικά μέτρα πρόληψης της λοίμωξης του κορωνοϊού.

**Αγορές τροφίμων σε καταστήματα :**

Τα καταστήματα υγειονομικού ενδιαφέροντος που λειτουργούν για να καλύψουν τις ανάγκες των καταναλωτών (υπεραγορές , παντοπωλεία κλπ) ενόψει των μέτρων που έχουν εφαρμοστεί για τον περιορισμό της μετάδοσης του SARS-CoV-2 ακολουθούν αυστηρούς κανόνες υγιεινής (εκδόθηκαν σχετικές οδηγίες από το Υπουργείο Υγείας προς τις κατά τόπους Δ/νσεις Υγείας των Περιφερειακών Ενοτήτων που διενεργούν υγειονομικούς ελέγχους).

**Οδηγίες προς τους καταναλωτές :**

**1.** **Μην**πηγαίνετε στην αγορά **αν** είστε άρρωστοι (παραγγελίες on line ή να βοηθήσουν συγγενείς, φίλοι)

**2.** **Προγραμματίστε εύστοχα** τις αγορές σας (λιγότερες επισκέψεις, λιγότερος δυνατός χρόνος παραμονής στο κατάστημα, λιγότερη σπατάλη τροφίμων). Μπορείτε να πάρετε **μαζί σας μάσκα, γάντια ή αντισηπτικό χεριών και για χειρολαβές στο καρότσι** - καλάθι αν δεν δίνει η επιχείρηση. Είναι συζητήσιμη η αναγκαιότητα μάσκας, γαντιών , αλλά σημαντικό αν νιώθουμε ασφάλεια. Προσοχή όμως να γνωρίζουμε και να έχουμε συνειδητοποιήσει την ορθή χρήση αυτών των προφυλακτικών μέτρων. Συχνά αυτά τα απλά πράγματα τα κάνουμε **με λανθασμένο και επικίνδυνο** **τρόπο**. Τα γάντια κυρίως δίνουν μια **ψευδή αίσθηση** ασφάλειας.  Είναι απαραίτητο να γίνεται **σωστή**χρήση, διαφορετικά είναι αποτελεσματικότερο να πλένουμε τα χέρια και να μάθουμε να μην αγγίζουμε καθόλου το πρόσωπο.

**3.** Προτιμάτε να πληρώνετε με την προσωπική σας **κάρτα.**

**4.** Πηγαίνετε για αγορές **νωρίς**το πρωί **ή όταν δεν έχει πολύ κόσμο,** ή αν θέλετε να περιμένετε κρατάτε τις **αποστάσεις.**

**5.** Τηρείτε πάντα τις αποστάσεις (**2 μέτρων**- είναι περίπου 2 καρότσια σούπερ μάρκετ), **σε όλο τον χώρο και καθ΄όλη τη διάρκεια** των αγορών σας.

**6.** **Αποφύγετε το άγγιγμα με γυμνά χέρια** των επιφανειών / αντικειμένων, που χρησιμοποιούνται πολύ και αγγίζονται από πολλούς, όπως χειρολαβές, κουμπιά ανελκυστήρων, κουπαστή, ζυγαριές κ.α. **ή**αν το κάνετε πλύνετε ή απολυμάνετε τα χέρια. Προσπαθήστε να αγγίζετε **μόνον** ό,τι είναι **απολύτως απαραίτητο**. Παρόλο που τα καταστήματα μεριμνούν για την εξυγίανση όλων αυτών, είναι ασφαλέστερο να φροντίζουμε κι εμείς να μην μολυνθούμε αλλά και να μην επιμολύνουμε τους χώρους που επισκεπτόμαστε.

**7.** Μην αγγίζετε τα τρόφιμα για να τα περιεργαστείτε, **αγγίζετε μόνο όσα θα αγοράσετε.**

**8.** **Αν βήξετε ή φτερνιστείτε** καλύψτε το στόμα και μύτη με το εσωτερικό του αγκώνα σας ή αν χρησιμοποιήσετε χαρτομάντιλο φροντίστε να το απορρίψετε άμεσα σε κάδο.

**9.** Απολυμαίνετε τα χέρια **όσο και όταν** χρειάζεται και να τα πλένετε **σχολαστικά** μόλις φθάσετε σπίτι.

**10.** Μην πετάτε γάντια και μάσκες –ακόμα και σε ανοικτό χώρο-, παρά **μόνον σε κάδους** απορριμμάτων και βέβαια όχι σε κάδους ανακύκλωσης. Προσοχή η αφαίρεση της μάσκας να γίνεται **μόνον αγγίζοντας τα πλευρικά λάστιχα**, χωρίς να πιάσουμε την εξωτερική επιφάνεια και τα γάντια, **χωρίς να αγγίξει το γάντι το καθαρό δέρμα** μας καθώς το βγάζουμε.

**11.** **Αν αγοράσετε από διανομή κατ΄οίκον** κρατήστε την απόσταση από τον διανομέα για δική σας και δική του ασφάλεια. Στα πακέτα κούριερ πολύ μικρή είναι η πιθανότητα μολυσμένο άτομο να μολύνει τα πακέτα που έχουν ήδη ταξιδεύσει αρκετό χρόνο μέχρι να φθάσουν σε μας και είναι χαμηλός ο κίνδυνος «ανάκτησης» του ιού από χάρτινη πορώδη συσκευασία. Πλένουμε τα χέρια μας πριν και μετά τον χειρισμό της συσκευασίας.