



• O que é?

COVID-19 é um vírus que causa infecções respiratórias.

• Sintomas?



• Transmissão?

Pode ser transmitido por meio de gotículas e secreções que saem da boca e nariz de uma pessoa contaminada. O vírus presente nas gotículas pode atingir as mucosas (olho, nariz e boca) de uma pessoa saudável por meio das mãos e/ou proximidade entre pessoas.



• COVID-19 nos alimentos?

O vírus não é transmitido pelos alimentos mas pode estar presente nas superfícies e utensílios usados para prepará-los. Ainda assim, existem algumas medidas simples que ajudarão a mantê-lo bem longe da cozinha.



Medidas simples:

1. LIMPEZA DAS MÃOS E DOS PULSO:

- As mãos devem ser lavadas com água corrente e sabonete entre os dedos, pontas dos dedos, dorso das mãos, pulsos e antebraços;
- O uso luvas e do álcool em gel não substitui a lavagens de mãos.



2. LIMPEZA NA COZINHA:

- **Bancadas, pias, louças e utensílios:** devem estar sempre limpos, secos e sem resíduos de alimentos;
- **Paredes, chão, tetos e eletrodomésticos:** necessário limpar e higienizar regularmente, com água sabão, sanitizantes ou água sanitária.

3. CUIDADOS COM O ALIMENTOS EM CASA:

- **Alimentos crus:** folhosos, vegetais e frutas: retire e despreze as folhas e/ou partes danificadas. Lave com água potável para retirar os resíduos. Na sequência, os deixe em imersão em solução sanitizante (1 colher de sopa de água sanitária para 1L de água) por 15 minutos e enxágue;



- O limão e o vinagre utilizado na comida não têm efeito sanitizante e não deve ser usado para esse procedimento;
- Tratamento pelo calor, como fritura e cozimento, feito corretamente, elimina o vírus.

4. CUIDADOS COM AS REFEIÇÕES PRONTAS FORNECIDAS POR ENTREGA

- Procure fazer o pedido (telefone ou aplicativo) de estabelecimentos de confiança;
- Dê preferência a embalagens de papelão, visto que o vírus resiste menos tempo em embalagens de papel do que em plástico e metal. É importante não consumir a refeição que chegar com embalagem danificada;
- Observe a temperatura do alimento;
- Evite contato com o entregador e facilite o pagamento, deixando o dinheiro trocado ou pagando pelo cartão;
- Recomenda-se que a refeição entregue deve ser consumida em menos de uma hora e evite armazenar sobras, para deter a multiplicação de microrganismos;
- Lave as mãos antes e depois de consumir o alimento.



5. CUIDADO COM AS COMPRAS DE MANTIMENTOS EM PONTOS DE VENDA COM ENTREGA DOMICILIAR

- Realize as compra em locais de confiança;
- Os mantimentos devem estar protegidos, embalados separadamente em embalagens apropriados. Os alimentos devem estar sem nenhuma alteração, na temperatura certa e dentro do prazo de validade;
- Os alimentos congelados devem ser verificados no momento de entrega, a presença de gelo no interior da embalagem indica que o produto foi recongelado, comprometendo a segurança do alimento.



Discentes de Nutrição: Joelma Souza da Silva; Larissa Alves Chagas Bahia.

Profª: Daniela Corrêa Ferreira; Kellem Regina Rosendo Vincha.

Referências:

- Informações científicas sobre o papel dos alimentos na transmissão do novo Coronavírus e medidas simples em casa que podem mantê-lo longe dos alimentos. **Higiene Alimentar**, São Paulo, 06 abr. 2020. Disponível em: <https://www.higienealimentar.com.br/informacoes-cientificas-sobre-o-papel-dos-alimentos-na-transmissao-do-novo-coronavirus-e-medidas-simples-em-casa-que-podem-mante-lo-longo-dos-alimentos/>. Acesso em: 08 abr. 2020;
- BRASIL. Ministério da saúde, Secretaria de Políticas de Saúde. **Coronavírus:sintomas**. Brasília, DF.2020.