

Thức ăn và mùa dịch COVID-19

Hướng dẫn mua sắm và xử lý thực phẩm an toàn

Cho đến nay thì chưa có bằng chứng nào cho thấy dịch COVID-19 có thể bị lây nhiễm từ thức ăn hoặc bao bì thực phẩm. Vi khuẩn chủ yếu bị lây truyền từ người – sang – người qua sự tiếp xúc hoặc là sự tiếp xúc trực tiếp với những giọt li ti trong không khí do người bị nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi. Nhưng điều quan trọng là phải giữ thức ăn được an toàn để ngăn ngừa dịch bệnh COVID-19 lây lan.

Rửa và lau tay thật cẩn thận để giảm lây lan dịch COVID-19

- ✓ Rửa tay thường xuyên với xà-bông và vòi nước chảy trong 20 giây. Dùng xà-bông nước hay xà-bông cục đều được.
- ✓ Sử dụng nước rửa tay có cồn nếu không thể rửa tay được.
- ✓ Lau tay khô trong 20 giây. Sử dụng khăn giấy hoặc máy thổi khô tay trong các phòng vệ sinh công cộng.
- ✓ Ở nhà thì sử dụng một khăn sạch, khô. Thường xuyên thay các khăn bị ẩm.



Xà-bông giúp loại bỏ vi-khuẩn và vi-trùng. Để nước chảy giúp rửa đi bụi bẩn và vi-trùng.

Tay khô thì ít có khả năng bị nhiễm khuẩn và vi trùng

Mua thức ăn

- ✓ Làm một danh sách những thứ bạn cần mua như vậy bạn sẽ bỏ ra ít thời gian ở cửa hàng hơn.
- ✓ Hãy bảo đảm rằng tay phải sạch sẽ và khô ráo.
- ✓ Lau sạch chỗ tay cầm của xe đẩy và giỏ đựng hàng với nước diệt trùng hoặc khăn lau khi vào cửa hàng
- ✓ Tránh chạm tay vào mặt của bạn
- ✗ Đừng bỏ rau cải hoặc trái cây lại quầy khi đã chạm tay vào
- ✓ Hãy giữ khoảng cách xã hội với những người đi chợ và nhân viên càng nhiều càng tốt, ví dụ khi đợi ở quầy tính tiền hoặc đi xung quanh cửa hàng
- ✓ Giảm bớt các chuyến đi mua sắm. Đi cửa tiệm lúc nào không phải là giờ cao điểm để tránh đám đông.



Vi-khuẩn Cô-rô-na có thể tồn tại trên các mặt cứng, như là thép hoặc nhựa trong vài giờ hoặc lên đến vài ngày.

Giữ khoảng cách xã hội với người khác, cách xa ít nhất là 1.5 mét

Xử lý thực phẩm khi ở nhà

- ✗ Đừng nên để các bao mua sắm trên bàn nhà bếp, nơi mà bạn chuẩn bị thức ăn.
- ✓ Rửa tay ngay sau khi bạn về tới nhà từ nơi mua sắm và rửa tay lại sau khi đã cất thực phẩm.
- ✓ Hắt hơi hoặc ho vào trong khuỷu tay để ngăn chặn gây ô nhiễm cho khu vực hoặc thức ăn trong lúc bạn đang ở trong nhà bếp.
- ✓ Thường xuyên lau sạch/điệt trùng các khu vực chuẩn bị thức ăn, cũng như các mặt phẳng thường được chạm vào, ví dụ như: tủ chén/các nắm cửa, bàn, lò vi-sóng, các cửa tủ lạnh và các vòi nước.



Giao hàng tận nhà và thức ăn mang đi

- ✓ Khi thức ăn được giao đến tận nhà, bạn được một số bảo vệ, như là giảm bớt sự tiếp xúc với những người khác.
- ✓ Luôn rửa tay cẩn thận, sau khi cầm các món hàng được giao tới nhà.



Cho tới nay thì chưa có bằng chứng cho thấy là vi khuẩn cô-rô-na bị lây nhiễm qua bao bì thực phẩm từ trong các tiệm tạp hóa hoặc thức ăn mang đi, nhưng rửa tay sau khi cầm các món hàng đã bị người khác chạm vào là một thói quen lành mạnh.

Uống nước

- ✓ Uống nước máy ở Úc là an toàn.
- ✓ Điều này cũng an toàn khi uống nước từ các vòi cung cấp nước uống ở nơi công cộng, như là ở công viên nhưng **tránh trực tiếp để miệng hoặc môi chạm vào vòi nước uống.**
- ✓ Tránh đụng vào các bề mặt; rửa tay ngay sau đó hoặc dùng nước rửa tay khô.



Không có bằng chứng nào cho thấy là người ta có thể bị lây nhiễm COVID-19 từ nước uống. Nhưng các vòi nước và nút ấn của các vòi phun nước uống có thể mang mầm bệnh từ những người sử dụng khác.

Để biết thêm tin tức hãy vào: www.health.nsw.gov.au

TỰ NHẮC NHỞ

Chúng ta vẫn có thể cùng nhau giữ an toàn



Health
South Western Sydney
Local Health District

GIẢ THUYẾT (GT) & SỰ THẬT (ST)

Về phòng ngừa COVID-19

GT: Mang bao tay khi đi mua sắm hoặc cầm thức ăn giữ cho tôi được an toàn.

ST: Mang bao tay có thể làm cho vi trùng tích tụ trên tay. Rửa tay ngay sau khi tháo bỏ bao tay, để tránh gây ô nhiễm thức ăn. Rửa tay kỹ lưỡng giúp bảo vệ tốt hơn là dùng bao tay chỉ sử dụng một lần.

GT: Nước muối, tỏi, sinh tố hoặc nước uống có cồn là “các thức ăn kỳ diệu” có thể chữa khỏi hoặc ngăn ngừa bệnh cô-rô-na.

ST: Không có bằng chứng cho thấy những thứ này có thể chữa khỏi hoặc ngăn chặn vi khuẩn.

GT: Bỏ thêm hai hoặc ba giọt chất tẩy trắng vào trong nước để rửa trái cây và rau cải sẽ giết chết vi khuẩn.

ST: Các sản phẩm lau chùi như chất tẩy trắng, xà-phòng, chất khử trùng hoặc các chất tẩy rửa có chứa chất hóa học có thể bị nguy hại, nếu chúng ta ăn vào. Chỉ nên sử dụng nước để rửa trái cây và rau cải, dùng tay của bạn để chà xát chúng trong nước.

References

1. COVID-19 and Food Safety: Guidance for food businesses. World Health Organisation April 2020 <https://www.who.int/publications-detail/covid-19-and-food-safety-guidance-for-food-businesses>
2. Coronavirus/COVID-19 and food safety: your questions answered, Food Safety Information Council, April 2020 <https://foodsafety.asn.au/topic/coronavirus-covid-19-and-food-safety/>
3. Food safety, nutrition, and wellness during COVID-19. Harvard Chan School of Public Health, 10 April 2020 <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2020/03/25/food-safety-nutrition-and-wellness-during-covid-19/>
4. Harmful coronavirus myths are being spread in Australia's Multicultural Communities. SBS News <https://www.sbs.com.au/news/harmful-coronavirus-myths-are-being-spread-in-australia-s-multicultural-communities>