

ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೇನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು



ಪ್ರಚಲಿತ ಕೊರೊನ ವೈರಸ್ ಮಹಾಮಾರಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಆತಂಕ ನಿಮಗಿರಬಹುದು. ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಬರುವ ದಿನಸಿಯ ಮೇಲೆ ಈ ವೈರಸ್ ಇರಬಹುದು. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದೇ? ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು? ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳೇನು? ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಇಲ್ಲಿದೆ ಉತ್ತರ.

ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ಯುರೋಪ್ ಮತ್ತು ಅಮೇರಿಕಾದ ಆಹಾರ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕೊರೊನ ವೈರಸ್ ಆಹಾರದಿಂದ ಅಥವಾ ಅದನ್ನಿರಿಸುವ ಪೊಟ್ಟಣಗಳಿಂದ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವೈರಸ್ ೭೫ ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಗಿಂತ ಅಧಿಕ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಇದು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಹಾರದಿಂದ ಈ ವೈರಸ್ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವೈರಸ್ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬದುಕಿರಬಹುದೆಂದು ನಮಗಿನ್ನೂ ತಿಳಿಯದಿರುವುದರಿಂದ, ಹಸಿ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದಿರುವುದು ಒಳಿತು. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವಾಗ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಬಡಿಸುವಾಗ ವೈರಸ್ ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಹತ್ತಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗದಿರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮುಂದೆ ವಿವರಿಸಿದೆ.



ನೀವು ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ದಿನಸಿ ಕೊಂಡಾಗ

ಅಂಗಡಿಯವ ಅಥವಾ ದಿನಸಿಯನ್ನು ಮನೆಗೆ ತರುವವ ಸೋಂಕಿತನಾಗಿದ್ದು, ವೈರಸ್ ಹೊಂದಿರಬಹುದೆಂಬ ಆತಂಕ ನಿಮಗಿರಬಹುದು. ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಕೊರೊನ ವೈರಸ್ ಕಾರ್ಡ್ ಬೋರ್ಡ್ (ರಟ್ಟಿನ ಹಾಳೆ) ಮೇಲೆ ಒಂದು ದಿನದವರೆಗೂ, ಮತ್ತು ಸ್ಪೀಲ್ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮೇಲ್ಮೈಯ ಮೇಲೆ ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರಬಹುದು. ಆಹಾರದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಮೇಲೆ ಇದು ಬದುಕಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಕೊಂಡ ದಿನಸಿಯನ್ನು ಬಾಗಿಲಲ್ಲೇ ಪೊಟ್ಟಣಗಳಿಂದ ತೆಗೆಯುವುದು ಕ್ಷೇಮ.



ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ, ಹಿಟ್ಟುಗಳು, ಬ್ರೆಡ್ ಅಥವಾ ಬಿಸ್ಕಿತ್ಗಳನ್ನು ಪೊಟ್ಟಣಗಳಿಂದ ತೆಗೆದು ನೇರ ಅದನ್ನು ಇಡುವ ಡಬ್ಬಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೈ ತೊಳೆದಿರುವವರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತೆಗೆಸಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಡಬ್ಬಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟದೆ ಸುರಿಯಿರಿ. ಖಾಲಿಯಾದ ಪೊಟ್ಟಣಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಾದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ. ಹಾಲಿನ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳಂತಹ ನೀರುತೂರಲಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ತಂದಮೇಲೆ ಸಾಬೂನಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಒಮ್ಮೆ ತೊಳೆಯಬಹುದು. ನೆನಪಿರಲಿ, ಈ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳೆಲ್ಲವೂ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಥವಾ ಪೊಟ್ಟಣಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಬಳಿಕ ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುವು. ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ. .



ಎಂತಹ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷಿತ?

ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಗೆ ಸಂಭಂದಿಸಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವೂ ಸೇವಿಸಲು ಸುರಕ್ಷಿತ. ಎಂದಿನಂತೆ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಅಡುಗೆಯೂ, ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದಲ್ಲಿ, ತಿನ್ನಲು ಸುರಕ್ಷಿತ. ಆದಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ನೀಡಿದ ಅಥವಾ ಹೊರಗಿನಿಂದ ತಂದ ಆಹಾರವೂ ಸೇವನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯ. ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಾಗ ಅಥವಾ ತಿನ್ನುವಾಗ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

ಲಘುಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ

ಬಿಸ್ಕತ್ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಡಬ್ಬದಿಂದ ತೆಗೆಯುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸೋಂಕಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟು ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಕೈಯನ್ನಿಟ್ಟು ನಂತರ ತೊಳೆಯದೇ ಡಬ್ಬದೊಳಗೆ ಕೈಹಾಕಬೇಡಿ.



ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ

ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ ತಿನ್ನುವುದಾದರೆ ಆತಂಕ ಬೇಡ; ವೈರಸ್ ನಾಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವ ಮುನ್ನ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವ ಮಣೆ, ಚಾಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನಿಡುವ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದ ಇವು ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ.

ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ

ನಿಮಗೆ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ ಮನೆಯ ಮಿಕ್ಕವರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಬಿಡಿ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಮುಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಎಂದಿನಂತೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಮೂಗು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ.



ನೀರು ಸುರಕ್ಷಿತವೇ?

ಪ್ರಸ್ತುತ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯೊಳಗೆ ಅದ್ದಬೇಡಿ.

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ

ಊಟ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಎಂದಿನಂತೆ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಒಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ ಊಟವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬಡಿಸಿದರೆ ಕ್ಷೇಮ. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿರಿ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸೋಂಕಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ.



ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನಿಖರವಾಗಿರಿಸಲು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ತಪ್ಪುಗಳು ಕಂಡಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಇಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ:

indscicov@gmail.com