

अन्नाबद्दल सर्व काही

प्रास्ताविक

अन्नातून कोविड-१९ आजार व्हायची धास्ती तुम्हाला वाटत असेल, तर ते साहजिक आहे. वाणसामान / किराणा माल ज्यातून येतो त्या पॅकिंगचं करायचं काय हाही तुमचा प्रश्न रास्तच आहे. जे खावंसं वाटेल ते खावं की खाऊ नये असाही प्रश्न कोणाला पडू शकतो. या आणि अशा प्रश्नांची उत्तरं इथे मिळतील.



मुख्य आशय

अन्नातून कोविड-१९चा प्रसार होतो असं मानायला अजून तरी पुरावा नाही, अशी ग्वाही अमेरिकन आणि युरोपियन संघाच्या तज्ज्ञांनी दिली आहे. तरीही घरात स्वयंपाक आणि अन्नपदार्थ हाताळताना काळजी काय घ्यायची हे आपण बघू या. पहिली चांगली गोष्ट अशी, की कोरोना विषाणू सुमारे ६५ डिग्री सेल्सियस किंवा अधिक तापमानाला टिकू शकत नाही. तेव्हा चांगल्या शिजवलेल्या अन्नात तो असायची शक्यता नाही. आतड्याच्या भिंती भेदून त्याला शरिरात शिरकाव करता येत नाही, म्हणून चांगल्या शिजवलेल्या अन्नपदार्थांमधून कोविड-१९ची बाधा व्हायची शक्यता नाही. फळं आणि कच्च्या भाज्या यांच्यावर कोरोना विषाणू किती काळ राहू शकतो ते अजून ठाऊक नाही, त्यामुळे कच्चे / न शिजवलेले पदार्थ सध्या टाळलेले बरे.



अन्न आणि स्वयंपाक प्रक्रियेत संसर्ग कसा होऊ शकतो? बाहेरून आणलेलं वाणसामान, दूध इत्यादींच्या पॅकिंगवर समजा विषाणू असला, तो हाताळणाऱ्याच्या हातावर आला, आणि तोच हात चेहऱ्याला लागला, तरच संसर्ग व्हायचा धोका असतो. अन्न शिजवताना आणि वाढताना संसर्ग झाला तर या एकाच मार्गानं होऊ शकतो. याबद्दल आपण आता आणखी तपशिलात जाऊ या.

वाणसामान जेव्हा घरी आणलं जातं

वाणसामान आणून देणारा आणि वाणसामानाचं पॅकेजिंग यांच्या मार्फत संसर्ग होईल अशी धास्ती कदाचित तुम्हाला वाटत असेल. कोरोना विषाणू पृष्ठभागावर एका दिवसापर्यंत आणि स्टेनलेस स्टील किंवा प्लास्टिकवर तीन दिवसांपर्यंत टिकू शकतो, पण अन्नात किंवा या पृष्ठभागांवर त्याचं आपल्या आपण प्रजनन किंवा वाढ होत नाही. वाणसामान हाताळण्याचा एक चांगला मार्ग म्हणजे शक्यतो ते घराबाहेरच उघडून घेणं, आणि यासाठी एक जागा ठरवून घेणं.



तांदूळ, डाळ, कणीक आणि इतर पिठं, पाव / ब्रेड आणि बिस्किटं अशा बंद पॅकिंगमधून येणाऱ्या वस्तू सुरक्षित भरण्याची एक पद्धत अशी. यासाठी दोन लोक लागतील. घरातल्या हात स्वच्छ धुतलेल्या एकानं डबा किंवा बरणी उघडावी. दुसऱ्यानं बाहेरून आलेलं / आणलेलं सामान पॅकिंग उघडून डबा / बरणीला हात ना लावता थेट त्यात ओतावं, पॅकिंग बाहेरच्या बाहेर कोरड्या/प्लास्टिक कचऱ्याच्या बादलीत टाकून द्यावं, आणि साबणानं हात स्वच्छ धुवावेत. हवाबंद प्लास्टिक पिशव्या (उदा. दुधाच्या पिशव्या) साबणानं धुवून घ्याव्यात.



ही सगळी काळजी का घ्यायची? तर पॅकेजिंग हाताळणाऱ्याच्या हातावर विषाणू आलाच, तर चेहऱ्याला हात लागून त्याला संसर्ग होऊ नये म्हणून. स्वच्छता पाळून केलेलं अन्न कोरोनापासून पूर्णपणे सुरक्षितच आहे.

कुठले अन्नप्रकार सुरक्षित आहेत?

सर्व प्रकाराचं अन्न कोरोना विषाणूच्या बाबतीत सुरक्षित समजावं. फळं आणि भाज्या नेहेमीच घरात आणल्या आणल्या स्वच्छ धुवून घ्याव्यात. नीट शिजवलेले सामिष / नॉनव्हेज पदार्थ पूर्णपणे कोरोना-सुरक्षित आहेत. अन्न जितकं पौष्टिक तितकं नेहेमीच चांगलं.

शेजारीपाजाऱ्यांनी दिलेले किंवा बाहेरून मागवलेले अन्नपदार्थ चांगले शिजवलेले असले तर तेही कोरोना-सुरक्षित आहेत. वाणसामानाच्या बाबतीत घ्यायची काळजी इथे पण घ्यावी.

किरकोळ फराळ आणि खाऊ खाताना किंवा देताना ...

अधून मधून एखादं बिस्कीट किंवा एखादा फराळाचा पदार्थ तोंडात टाकावासा वाटला तर ही काळजी घ्यावी: हात स्वच्छ धुवावेत आणि मग जे हवं ते खुशाल घ्यावं. घरातलं कोणी माणूस आजारी असलं आणि त्याला काही खाऊ हवा असला, तर तो बशीत/वाटीत द्यावा, आणि नंतर ती बशी/वाटी आणि आपले स्वतःचे हात स्वच्छ धुवावेत. दुसरं: घास घेताना आपला हात आपल्याच तोंड-नाक-चेहऱ्याला लागू शकतो. असा हात डब्यात/बरणीत परत घालू नये!



स्वयंपाकाची तयारी करताना ...

पहिल्यांदा हात साबणानं स्वच्छ धुवावेत. चांगल्या शिजवलेल्या अन्नात कोरोनाच काय कुठलेच विषाणू टिकू शकत नाहीत. काहीही चिरण्यापूर्वी विळी, सुऱ्या, कात्री, ताटल्या, चिरायची फळी, आणि अशी इतरही सगळी साधनं साबणानं स्वच्छ धुवून घ्यावीत. सर्व भाज्या / फळं नीट धुवून स्वच्छ करून घ्यावीत.

स्वयंपाक करताना ...

फ्लूची कुठलीही लक्षणं -- सर्दी-पडसं, अंगदुखी, ताप, खोकला -- असली, तर स्वतः

स्वयंपाक करू नये; दुसऱ्या कुणाला तरी करू द्यावा. करणाऱ्यावर किंवा करणारणीवर लक्ष ठेवून त्याच्याकडून / तिच्याकडून काम करून घ्यायला हरकत नाही. बाहेरून आलेल्या कुणीही आधी हात ना धुता शेगडी, चमचे, चिमटे, सांडशी, उलथनं, इ., यांना स्पर्श केला आहे असं वाटलं तर आधी ते सर्व साबणाच्या पाण्यानं स्वच्छ करून घ्यावेत. हात स्वच्छ धुतल्यावर नेहेमीप्रमाणेच स्वयंपाक करावा. फक्त चेहरा, नाक, कान, डोळे, तोंड यांना हात लावणं जाणीवपूर्वक टाळावं. हे लक्षात ठेवण्याचा सोपा उपाय असा: आपण तिखट मिरच्या नुकत्याच हातांनी चिरल्या आहेत, असं समजून वागावं!



पाणी पिणं सुरक्षित आहे का?

पिण्याच्या पाण्यातून कोविड-१९चा संसर्ग होता असल्याचा कुठलाही पुरावा अजून तरी सापडलेला नाही. तरीही काळजी घेतलेली बरी: पिण्याचं पाणी झाकून ठेवणं, तांब्यातून पाणी काढताना त्यात बोटं न बुचकळणं, इ.

जेवताना खाताना ...

जेवणाखाणापूर्वी हात साबणानं स्वच्छ धुणं गरजेचं आहे. ताटात अन्न वाढायचं काम न जेवणाऱ्या कोणी तरी हात स्वच्छ धुवून केलं तर ते अधिक बरं. जेवताना एकमेकांच्या फार जवळ न बसलेलं बरं. कोणी घरातलं माणूस आजारी असलं, तर त्यांनी वेगळं जेवणं हे श्रेयस्कर. जेवणं उरकल्यावर सर्व भांडी-ताट-वाट्या-पेले साबणानं घासून ठेवावेत.



इथली माहिती विज्ञानसिद्ध, यथातथ्य आणि नेमकी असावी यासाठी यथायोग्य आणि यथाशक्य प्रयत्न केलेला आहे. तरीही काही चुका राहून गेल्या असल्या तर आम्हाला इथे कळवावे: indscicov@gmail.com. धन्यवाद.