

ఆహారం పై సమగ్ర సమాచారం



కోవిడ్-19 వ్యాపిస్తున్న ఈ తరుణంలో కలుషితమైన ఆహారం తింటున్నామేమో అని మీరు కలవరపడుతూ ఉండవచ్చు. సరుకులతో పాటు వచ్చిన కవర్లను ఏమి చెయ్యాలో మీకు తెలియకపోవచ్చు. మీకు నచ్చినవన్నీ తినవచ్చా? అని మీరు ఆలోచిస్తూ ఉండవచ్చు. అలా అయితే మీ సందేహాలకు మా వద్ద కొన్ని పరిష్కారాలు ఉన్నాయి.

ముఖ్యమైన విషయం:

ఒక శుభవార్తేమిటంటే అమెరికా మరియు యూరోపియన్ యూనియన్ అధికారులు కోవిడ్-19 ఆహారం ద్వారా కానీ, ఆహారపు ప్యాకెట్ల ద్వారా కానీ వ్యాపించగలదు అనే విషయానికి ఎటువంటి వైజ్ఞానిక ఆధారం లేదని స్పష్టం చేశారు. అయినప్పటికీ, మనం ఇంట్లో ఆహారం విషయంలో యెంత జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలో చూద్దాం. మొట్టమొదటగా మీరు తెలుసుకోవాల్సిన విషయం ఏమిటంటే కరోనా వైరస్ 65 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత దాటితే సోకలేదు. కనుక వంట ప్రక్రియ వల్ల ఆ వైరస్ నశిస్తుంది. ఒకవేళ మీరు వండని ఆహారాన్ని తీసుకున్నా మీ కడుపులో ఉన్న జీర్ణరసాల ధాటికి అవి మరణిస్తాయి. ఆ వైరస్ లు మన జీర్ణాశయ గోడలను దాటి వెళ్ళలేవు. కనుక, కరోనా వైరస్ ఉన్నప్పటికీ అటువంటి ఆహారమును వండుకుని తిన్నా, అది మనకు సోకే అవకాశము లేదు. మనకు ఈ కరోనా వైరస్ తాజా పండ్లపై మరియు కూరగాయలపై యెంత సేపు జీవించగలదో ఇంకా తెలియదు గనక, వాటిని తీసుకోకపోవడం శ్రేయస్కరం! అయితే ఈ వైరస్ వల్ల ప్రమాదం ఎప్పుడొస్తుందంటే, వైరస్ సోకిన చేతులతో మీ ముఖాన్ని తాకడం, అదే విధంగా, సరుకుల్ని సర్దేటప్పుడు, వండేటప్పుడు, వడ్డించేటప్పుడు ముఖాన్ని తాకడం ద్వారా ఈ వ్యాధి వ్యాప్తిచెందుతుంది.



మీ ఇంటిలోకి సరుకులు తెచ్చుకున్నప్పుడు:

మీరు సరుకులు ఇంటికి తెప్పించుకున్నప్పుడు, ఆ తెచ్చిన వ్యక్తి ద్వారా వైరస్ వచ్చివుంటుందేమో అని కలవరపడుతూ ఉండవచ్చు. ఆ సరుకులపై వైరస్ ఉందేమో అనే అనుమానం కూడా రావచ్చు. అయితే, ఆ వైరస్ మన ఇంట్లోకి ప్రవేశించినప్పటికీ, అట్టపెట్టెలపై అయితే ఒక రోజు, స్టీలు, ప్లాస్టిక్ వంటి పాత్రలపై మూడు రోజులు మాత్రమే నిలిచి ఉండగలుగుతుంది. కానీ అది వండిన ఆహారము పై గానీ, టేబుల్స్, సర్వీసెస్ పై గానీ ఇతర ఉపరితలాలపై గానీ వృద్ధి చెందదు. ఒక చిన్న ఉపాయం ఏమిటంటే, సరుకుల ప్యాకెట్లను లోపలికి తీసుకువెళ్ళకుండా బయటి వాకిలి వద్ద చేతులు శుభ్రంగా



కడుక్కున్న వ్యక్తితో డబ్బాలు, పాత్రలు తెప్పించి, వాటిని తాకకుండా కవర్లలోని సరుకులు నింపి, ఆ కవర్లను బయట చెత్త కుండీలో పారవేసి చేతులను సబ్బునీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవడం మంచిది.



బియ్యము, పప్పులు, పిండి, బైడ్లు వంటి వాటిని పై విధంగా కవర్ల నుంచి వేరు చేసి భద్రపరుచుకోవడం మంచిది. పాల ప్యాకెట్లు, ఇతర ప్లాస్టిక్ కవరింగ్ తో ఉన్నవాటిని అలాగే నేరుగా సబ్బు నీటితో కడిగి వాడుకోవడం సురక్షితం. ముఖ్యంగా గమనించాల్సిన విషయమేమిటంటే, పైన చెప్పిన విధానాలన్నీ వైరస్ ఉన్న వస్తువులను తాకి మరల ముఖాన్ని స్పృశించే ప్రయత్నాన్ని అరికట్టడానికి. ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ప్రమాదమేమీ లేదు.



ఏటువంటి ఆహారం సురక్షితం?

కరోనా వైరస్ విషయానికొస్తే, అన్ని రకాల ఆహారం సురక్షితమే. అయితే, మనం ఇంట్లోకి తెచ్చుకునే కూరగాయలు, పండ్లు వంటి వాటిని శుభ్రంగా కడిగి వాడుకోవడం మంచిది. ఎప్పటిలాగే శుభ్రంగా పూర్తిగా వండుకుని తిన్నంతవరకు, మాంసాహారం కూడా సురక్షితమే. మీరు సాధ్యమైనంతవరకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకుంటున్నారో లేదో చూసుకోండి.

మీకు మీ ఇరుగు పొరుగు వారు ఇచ్చిన ఆహారమైన, లేక బైటనుండి తెప్పించుకున్న ఆహారమైన, పరిశుభ్రంగా వండినదైతే మంచిదే. వాడే వంట పాత్రల విషయంలో కూడా జాగ్రత్త. పరిశుభ్రత ఎంతో అవసరం.



మీకు చిరుతిండ్లు తినాలనిపిస్తే?

మీకు చిరుతిండ్లు తినాలనిపించినపుడు మీ ఇంట్లోని సీసాలలో భద్రపరచిన బిస్కెట్లు లేదా ఇంట్లో చేసిన చిరుతిండ్లు తినాలనిపిస్తే చేతులు శుభ్రపరచుకొని తినండి. ఇంట్లో గనక ఎవరైనా అనారోగ్యంతో బాధపడుతుంటే, వారికి వాటిని ప్లేట్లలో ఇచ్చి, ఆ ప్లేట్లను మీరు చేతులు కడుక్కునేటప్పుడు శుభ్రంగా కడగండి. మీరు తినేటప్పుడు నోట్లో పెట్టుకున్న చేతులను చిరుతిండ్లు ఉన్న పాత్రలో పెట్టవద్దు.

ఆహారం వండే ముందు:

ముందుగా చేతులను సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోండి. ఆహారాన్ని చక్కగా వండుకుని తినడం ద్వారా ఉన్న వైరస్ నశిస్తుంది. ఒకవేళ మీరు పచ్చి ఉల్లిపాయలు, కీరా దోసకాయ వంటివి తినాలనుకున్నప్పుడు మీ చేతులను, కూరగాయలను తరిగే ప్రదేశాలను, వస్తువులను సబ్బునీళ్లతో శుభ్రం చేయాలి. పై పొరలను తీసిన తరువాత కూడా ఆ కూరగాయలను కడిగి వాడాలి.

ఆహారం వండే సమయంలో:

ముందుగా ఎవరికైనా పూర్తి లక్షణాలు (జలుబు, దగ్గు, జ్వరం) ఉన్నట్లయితే, వారిచేత వంట చేయించకుండా ఆ బాధ్యతను వేరొకరు తీసుకోవాలి. ఆ లక్షణాలున్నవారిని పర్యవేక్షిస్తూ ఉండాలి.



బయటనుంచి వచ్చి చేతులు కడుక్కోకుండా ఎవరైనా స్టాప్, పోయి, వంట పాత్రలు వంటి వాటిని ముట్టుకున్నట్లైతే, వెంటనే వాటిని సబ్బు నీళ్లతో శుభ్రం చెయ్యాలి. తరువాత మీ చేతులను శుభ్రపరుచుకుని యధావిధిగా వంట చేసుకోవచ్చు. వంట చేసే సమయంలో మన చేతులతో ముఖాన్ని కానీ, మరెక్కడా కానీ తాకకూడదు. ఎలాగంటే, పచ్చిమిరపకాయలు తాకిన చేతులతో మన ముఖాన్ని తాకనట్టుగా అన్నమాట!

త్రాగే నీరు సురక్షితమైనదేనా?

ప్రస్తుతానికి త్రాగే నీటిలో కోవిడ్-19 వైరస్ ఉండగలదనే విషయం ఇంకా నిర్ధారించబడలేదు. అయినప్పటికీ, నీళ్ళున్న పాత్రలను త్రాగే పాత్రలను జాగ్రత్తగా మూసి ఉంచి, నీళ్లు తీసుకునేటప్పుడు పాత్రలోకి చేతి వేళ్ళు మునగకుండా చూసుకోవాలి.

మనం ఆహారాన్ని తీసుకునేటప్పుడు:

మనకు తినుబండారాలద్వారా వైరస్ సోకదనే విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకోండి. మనం తినకముందు చేతులని శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. ఆహారం తీసుకునే సమయంలో ఒకరే అందరికీ వడ్డించడం మంచిది. ఆహారం తినేటప్పుడు దగ్గర-దగ్గరగా కూర్చోరాదు. ఎవరైనా అనారోగ్యంతో ఉంటే వారిని విడిగా ప్రత్యేకంగా కూర్చుని తినడానికి ప్రోత్సహించండి. వారి భోజనం అయిన తరువాత వారు తిన్న పళ్ళెమును శుభ్రంగా సబ్బు నీళ్లతో కడగాలి.



శాస్త్రీయ ఖచ్చితత్వం కోసం అన్ని ప్రయత్నాలు చేయడం జరిగింది. అయిననూ, ఏవైనా దోషాలు కనుగొనబడినచో, ఇక్కడ ఉంచిన ఈమెయిల్ ద్వారా దయచేసి మా దృష్టికి తీసుకురాగలరు : indscicov@gmail.com.