

Bu yazı Amerikan Gıda ve İlaç Bürosu (FDA) 'in sayfasından alınmıştır.

Güvenli Alışveriş Koşulları

Market alışverişi, pandemi sırasında bir ihtiyaç olmaya devam ediyor. Şu an için insan veya hayvan yiyecekleri ya da gıda paketlerinden COVID-19 bulaşığına dair bir kanıt bulunmamıştır.

1. Önceden alışveriş listesi hazırlayın. Tek seferde sadece 1-2 hafta yetecek kadar malzeme alın. İhtiyacınız olandan fazlasını almak gereksiz talep ve geçici kıtlık yaratabilir.
2. Marketteyken yüzünüzü kapatan ekipman veya maske takın. Bazı yerler ve marketler bunu zorunlu tutabilir. İlçenizi veya il kurallarınızı diğer zorunluluklar için kontrol edin.
3. Kendi mendilinizi taşıyın ya da market tarafından size sağlanan alışveriş kartını veya alışveriş sepetini tutmak için kullanın. Eğer tekrar kullanılabilir alışveriş çantaları kullanıyorsanız her kullanım öncesinde temizlediğine veya yıkadığına emin olun.
4. Alışveriş yaparken sosyal mesafeye uyun, diğer müşterilerle ve çalışanlarla aranızda en az 1.5 m'lik mesafeyi koruyun. Ellerinizi yüzünüzden uzak tutun.
5. Eve döndüğünüzde ve sonrasında da malzemelerinizi kaldırıncaya ellerinizi ılık suyla ve sabunla en az 20 saniye yıkayın.
6. Gıda paketlenmesiyle COVID-19 bulaşının ilişkili olduğuna dair kanıt bulunmadığını tekrarlıyoruz. Yine de isterseniz, ekstra önlem için ürünün paketini silebilir ve kurumaya bırakabilirsiniz.

Her zaman olduğu gibi, bu gıda güvenliği uygulamalarını takip etmek gıda kaynaklı hastalıkların önlenmesine de yardım edecektir:

7. Taze meyve sebzeleri yemeden önce, yenmeyen kabuk ve derileri dahil olmak üzere akan suyun altında durulayın. Ürünü temiz bir fırçayla fırçalayın. Konserve besinleri açmadan önce kapağını temizlemeyi unutmayın.
8. Aldıklarınızı boşaltırken eti, kümes hayvanlarını, yumurtayı, deniz ürünlerini ve diğer bozulabilir -çilek, marul, otlar ve mantarlar- ürünleri 2 saat içinde buzdolabına koyun veya dondurun.
9. Mutfak tezgahını piyasada satılan bir dezenfektanla veya kendinizin yapabileceği 3.5 litre suya 5 yemek kaşığı (1/3 fincan) kokusuz çamaşır suyu ya da litre su başına 4 çay kaşığı çamaşır suyu şeklindeki sıvı sanitasyon solüsyonu ile düzenli olarak temizleyin ve sanitize edin (mikroptan arındırın).

UYARI: Bu solüsyonları veya başka dezenfektanları gıdalarda kullanmayın.

10. Her zaman temel 4 gıda güvenlik basamaklarını aklınızda bulundurun : [Temizle, Ayr, Pişir ve Soğut.](#)

Çeviren: Ayça Berber YIU Tıp Fak. Dönem 3

Danışman: Prof. Dr. Beril Akman