



Είναι γνωστό πως τα διαφόρων ειδών τραπεζώματα, οικογενειακά και μη, φέρνουν τον κόσμο πιο κοντά - κάτι που με την πανδημία του κορονοϊού πρέπει να προσέχουμε πάρα πολύ. ...

Αυτό που επίσης έχει μεγάλη σημασία είναι η όλη προετοιμασία να γίνεται σε μία κουζίνα καθαρή που να έχει απολυμανθεί πολύ καλά.

Όπως δήλωσε στην HuffPost, ο καθηγητής επιδημιολογίας του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν, Όμπρι Γκόρντον, «Ζούμε πρωτόγνωρες καταστάσεις. Είναι για όλους μας πολύ διαφορετική η καθημερινότητα. Αν κάποιος δεν έχει νοσήσει από τον κορονοϊό τότε θεωρώ πως τα οικογενειακά τραπέζια μπορούν να γίνονται κανονικά».

Καθώς λοιπόν είναι γνωστό πως σε τέτοιου είδους συγκεντρώσεις όλοι λίγο πολύ κυκλοφορούμε στην κουζίνα, άλλοι για να φέρουμε ποτά άλλοι για να ετοιμάσουμε τους μεζέδες, η HuffPost, μας προτείνει μερικές συμβουλές προκειμένου να διατηρήσουμε την κουζίνα μας καθαρή και ασφαλή.

Αυτό που πρέπει να κρατήσουμε στο μυαλό μας είναι πως οι παρακάτω προτάσεις αφορούν οικογένειες όπου κανένα μέλος δεν έχει νοσήσει από τον κορονοϊό.

Καθαρίζουμε την κουζίνα σε τακτά χρονικά διαστήματα

Ο πιο σημαντικός κανόνας: Καθαρίζουμε καλά

Σύμφωνα με τον χημικό Γουίλιαμ Κάρολ, του Πανεπιστημίου της Ιντιάνα, «Ο καθαρισμός αφαιρεί τη βρωμιά και τους οργανισμούς που προσκολλώνται σε αυτή. Καθαρίζουμε όλες τις επιφάνειες: τον πάγκο της κουζίνας, το τραπέζι της κουζίνας, ιδίως να εάν συνηθίζουμε να τρώμε εκεί, τα χερούλια και τις πόρτες των ψυγείων, τις πλάκες κοπής, τα μπουτόν της κουζίνας αλλά και τις εξωτερικές επιφάνειες των ντουλαπιών.

Καλό είναι να κάνουμε μια λίστα με τα αντικείμενα που πρέπει να καθαρίζουμε, και την

τοποθετούμε πάνω στην πόρτα του ψυγείου. Χρησιμοποιούμε λίγο σαπούνι με νερό. Για να καθαρίσουμε το σφουγγάρι μας στο τέλος της ημέρας, ο Κάρολ προτείνει να το βάλουμε μέσα στο πλυντήριο πιάτων μαζί με τα πιάτα.

Απολύμανση

Η χρήση της χλωρίνης είναι ιδανική. Πρέπει όμως να θυμόμαστε ότι:

- 1) Η χλωρίνη έχει ημερομηνία λήξης.
- 2) Την αραιώνουμε με λίγο νερό.
- 3) Αερίζουμε καλά τον χώρο όταν την χρησιμοποιούμε.
- 4) Προσέχουμε αν μπορούμε να την χρησιμοποιήσουμε στην εκάστοτε επιφάνεια ή αντικείμενο χωρίς να το καταστρέψουμε.

Εναλλακτικά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε υγρά απολυμαντικά μαντηλάκια και σπρέι του εμπορίου, αλλά και νερό με σαπούνι.

Αφήνουμε το υγρό να δράσει για ένα λεπτό στην επιφάνεια και μετά σκουπίζουμε.

Πρέπει πάντως να διαβάζουμε τις οδηγίες χρήσεις καθώς κάθε προϊόν έχει τον δικό του διαφορετικό χρόνο που πρέπει να μείνει στην επιφάνεια μέχρι να σκουπιστεί ή να στεγνώσει μόνο του.

Εδώ μπορείτε να δείτε οδηγίες σχετικά με τα προϊόντα απολύμανσης και την χρήση τους.

Το ξύδι κάνει την δουλειά;

Το ξύδι καθαρίζει αλλά δεν απολυμαίνει. Είναι αναποτελεσματικό ενάντια στα περισσότερα βακτηρίδια και ιούς, συμπεριλαμβανομένου του κοροναϊού.

Γάντια μίας χρήσης

Τα γάντια μίας χρήσης μπορούν να μας βοηθήσουν αν όμως δεν έχουμε τότε να θυμόμαστε πως το καλό και διεξοδικό πλύσιμο των χεριών είναι απαραίτητο.

Απολύμανση δοχείων

Ενα γυάλινο ή μεταλλικό αντικείμενο, όπως μπουκάλια, καράφες, βάζα αλλά και ντενεκεδάκια τα οποία πρόκειται να χρησιμοποιήσουμε πρέπει να έχουν απολυμανθεί πολύ καλά με κάποια από τα παραπάνω υγρά ή πανάκια.

Μεταφέρουμε την ξηρή τροφή σε αεροστεγή τάπερ

Ξηρές τροφές όπως δημητριακά, όσπρια, ζυμαρικά ή άλλες παρόμοιες καλό θα ήταν να τις μεταφέρουμε σε αεροστεγή τάπερ, έτσι ώστε να μην ανησυχούμε για την πιθανότητα ο ιός να έρθει σε επαφή με την τροφή λόγω της αρχικής συσκευασίας.

Πλυντήριο πιάτων

Αν το πλυντήριο πιάτων μας, έχει πρόγραμμα για απολύμανση, τότε είναι καλό να το χρησιμοποιούμε, καθώς λόγω της υψηλής θερμοκρασίας έχει το νερό, περίπου 70 βαθμοί Κελσίου, οι ιοί δύσκολα επιζούν.

Συσκευασίες

Αν για κάποιο λόγο δεν έχουμε χρόνο να αλλάξουμε την συσκευασία του προϊόντος, όπως αναφέραμε πιο πάνω, τότε το αφήνουμε με την αρχική του σε κάποιο σημείο της κουζίνας με το οποίο δεν έχουμε συχνή επαφή αλλιώς σε κάποιο ντουλάπι για τρεις μέρες. Το χαρτόνι δεν είναι φίλος με τον ιό.

«Γνωρίζουμε πως ένας ζωντανός ιός εξαφανίζεται γρήγορα πάνω σε χαρτόνι», δηλώνει ο καθηγητής Όμπρι Γκόρντον.

Φρέσκα προϊόντα

«Δεν χρειάζεται να απολυμάνουμε τις φρέσκες τροφές», μας λέει ο Όμπρι Γκόρντον.

Έρευνες έχουν αποδείξει πως οι ιοί δεν μεταφέρονται μέσα από τις τροφές, ενώ και αυτοί που προκαλούν αναπνευστικά προβλήματα δεν τείνουν να αναπαράγονται μέσω του

πεπτικού μας συστήματος.

Πλύσιμο των χεριών

Μετά την ολοκλήρωση των εργασιών στην κουζίνα πρέπει οπωσδήποτε να πλύνουμε πολύ καλά τα χέρια μας.

Καθαρή πετσέτα

«Σκουπίζουμε τα χέρια μας πάντα σε καθαρή πετσέτα και ποτέ δεν σκουπίζουμε βρώμικα χέρια σε καθαρή πετσέτα. Το ίδιο πρέπει να κάνουν και όλα τα μέλη της οικογένειας. Το προσωπικό μας απόθεμα από καθαρές πετσέτες ενδείκνυται» είναι τα λόγια του καθηγητή Γουίλιαμ Κάρολ.

Πολίτες που ανησυχούν ότι πάσχουν από λοίμωξη του αναπνευστικού (πυρετό ή/και βήχα ή/και δύσπνοια) και ήρθαν σε επαφή με πιθανό ή επιβεβαιωμένο κρούσμα ή έχουν ιστορικό ταξιδιού σε πληττόμενες χώρες θα πρέπει να επικοινωνούν με τον ΕΟΔΥ στο τηλ. 1135.

Προσοχή: Δεν θα πρέπει να επισκέπτονται ιδιωτικά ιατρεία, εφημερεύοντα νοσοκομεία, εξωτερικά ιατρεία κ.λπ. Ο ΕΟΔΥ θα μεριμνήσει για την διακομιδή τους σε νοσοκομεία αναφοράς του κορονοϊού.

Πηγή: HuffPost US