

LÉGY OKOS, KEZET MOSS!

Tájékoztató a kézmosás fontosságáról



TARTALOM

A KÉZMOSÁS FONTOSSÁGA	2
- MOSS KEZET MINDEN ÉTKEZÉS ELŐTT!	
A BIZTONSÁGOS ÉTELKÉSZÍTÉS 5 ARANYSZABÁLYA	2
MIÉRT MOSSUNK KEZET?	2
MIKOR MOSSUNK KEZET?	3
HOGYAN MOSSUNK KEZET?	3
GYAKORLATI FELADATOK RÖVID BEMUTATÁSA	4
JÁTÉKSZABÁLY - FAHÉJAS KÉZMOSÁSHOZ	4
JÁTÉKSZABÁLY - KÉSZÍTSUNK SAJÁT POSZTERT!	5
MELLÉKLETEK	6
1. SZÁMÚ MELLÉKLET: A MIKROBÁK APRÓ VILÁGA	6
2. SZÁMÚ MELLÉKLET: HÁTTÉRANYAGOK	7



n é b i h

Termőföldtől az asztalig

A KÉZMOSÁS FONTOSSÁGA - MOSS KEZET MINDEN ÉTKEZÉS ELŐTT!

Az élelmiszer által közvetített megbetegedések döntő része az ételek helytelen, nem biztonságos módon történő elkészítésére vezethető vissza, ami egy kis odafigyeléssel megelőzhető.

A BIZTONSÁGOS ÉTELKÉSZÍTÉS 5 ARANYSZABÁLYA:

1. Moss kezet minden étkezés előtt!
2. Nézd meg, mit veszel meg!
3. Nézd meg jól, átsült-e a hús, fasírt!
4. Amit nem eszel meg, tedd be a hűtőbe!
5. Mielőtt megeszed, forrósítsd át!

Jelen tájékoztatónkban a kézmosás fontosságára hívjuk fel a figyelmet.

Miért mossunk kezet?

Az emberi és állati szervezetben, valamint környezetünkben szabad szemmel nem látható mikrobák találhatóak. Ezek rákerülhetnek a kézre, edényekre, eszközökre, konyhai felületekre is és akár meg is betegíthetnek bennünket. Néhány mikroba akár több mint három órán keresztül életben maradhat kezünkön, főleg az ideális táptalajt nyújtó körömágyban és a tenyér redőiben halmozódhatnak fel. Ezen idő alatt kézmosás nélkül minden elszaporodhatnak, amihez csak hozzáérünk, beleértve az élelmiszereket, ételeket is. Az élelmiszerre kerülve a mikrobák gyorsan elszaporodnak, majd a szervezetbe jutva megbetegedést, ételmérgezést okozhatnak.

Az ételmérgezés minden olyan megbetegedés köznyelvi elnevezése, melyet az elfogyasztott élelmiszerben (pl. hús-, baromfi-, tojás-, halételek, darált húsból készült, elsősorban nyers alapanyagokat tartalmazó ételek) levő, szemmel nem látható, apró baktériumok, vírusok, egysejtűek (együttes néven ezeket mikroorganizmusoknak, mikrobáknak is nevezünk), mikroméretű gombák, férgek, illetve mérgeanyagok okoznak. A mérgeanyagok eredhetnek mérgező gombából, vegyi szennyeződésből, valamint mikrobák is termelhetik.

Ha az élelmiszerben lévő élő baktérium vagy vírus okozta a megbetegedést, élelmiszer-fertőzésről, ha mérgező anyag, élelmiszer-mérgezésről beszélünk. A leggyakoribb tünetek a hányinger, hányás, hasmenés, hasi görcsök, általános rosszullét, esetenként láz. Ezek általában az étel elfogyasztását követő fél óra-két napon belül jelentkeznek. Egyes esetekben azonban egy hét, vagy még több idő is eltelhet a tünetek megjelenéséig.

A legtöbb ételmérgezés otthon történik, saját magunk okozzuk az alapvető tisztasági szabályok be nem tartásával. Egyik leggyakoribb hiba a kézmosás hiánya. Fontos, hogy kezünk minden részét alaposan megmossuk naponta többször.

Az 1. számú mellékletben néhány, ételmérgezést okozó, szemmel nem látható mikroba elektronmikroszkópos képe található, sokszoros nagyításban. A 2. számú mellékletben részletes háttéranyagok¹ olvashatók az ételmérgezésről, valamint a biztonságos ételkészítés arany szabályairól.

Mikor mossunk kezet?

- ételkészítés előtt és közben is;
- minden WC-használat után;
- iskolában és iskolából hazaérve;
- utcáról hazaérkezve;
- házi kedvencekkel való játék, gondozásuk és simogatásuk után;
- játékból hazaérkezve játszótérről, udvarról, utcáról;
- ha betegek vagyunk, vagy környezetünkben beteg személy él, szintén ügyelni kell a gyakori alapos kézmosásra;
- minden egyéb esetben, mikor látjuk, hogy kezünk bepiszkolódott.

Hogyan mossunk kezet?

Kézmosáskor ügyeljünk arra, hogy a csuklót, az ujjak közötti területeket, a hüvelykujj körül és a körmöket is alaposan megtisztítsuk. Csak sima vízzel történő kézmosás nem elegendő, hisz így a kéz felületéről nem távolíthatóak el sem a kórokozók, sem egyéb szennyeződések. Kézmosás során fontos a meleg víz és szappan használata. Ezek könnyebbé teszik a szerves szennyeződések eltávolítását. Kézmosás után papír kéztörölővel, sokkal hatékonyabban és higiénikusabban távolíthatjuk el a mikrobákat, mint textil kéztörölővel. Utóbbin, ha állandóan nedves marad, a mikrobák képesek elszaporodni és a tiszta kéz megtörölésekor ezek a mikrobák rákerülnek a kézre.

A kéz szárazra törölése ugyanolyan fontos, mint a kézmosás maga. Az alapos kéztörölés a baktériumok nagy részét eltávolítja a kéz felületéről. Ezzel szemben az elektromos kézszáritók akár 250%-kal is növelhetik a baktériumok elterjedését, mivel ideális körülmény a meleg, nyirkos környezet. Minél szárazabbra töröljük kezünk, annál inkább védve vagyunk a kórokozókkal szemben.



¹ A háttéranyagok felnőttek számára készültek, az élelmiszerbiztonsági oktatás keretében a pedagógust szolgálják, valamint az érdeklődő szülők tájékoztatását.

Gyakorlati feladatok rövid bemutatása

A tanórán alkalmazható két játék ideális a gyermekeknek, hogy játékosan és érdekesen sajátíthassák el a helyes kézhigiéncia betartásának fontosságát. A kéz fahéjjal történő „összepszokolása”, majd lemosása nemcsak szemléletes, hanem szórakoztató is egyben. Ennek köszönhetően játszva rögzülnek a megfelelő kézmosás lépései. A gyerekek megtanulják, hogy a mikrobák számunkra láthatatlanok ugyan, mégis ugyanúgy képesek felhalmozódni kezünkön, mint a fahéj. A meleg víznek, a szappanhasználatnak és a helyes kézmosási gyakorlatnak köszönhetően megfelelő mértékben eltávolíthatjuk őket.

A feladat egy kézmosás-poszter készítése a tanultak alkalmazásával, a helyes kézmosás gyakorlati lépéseinek bemutatásával.

Játékszabály – fahéjas kézmosáshoz

A kéz fahéjjal történő „összepszokolása”, majd lemosása nemcsak szemléletes, hanem szórakoztató is egyben. Ennek köszönhetően játszva rögzülnek a megfelelő kézmosás lépései.

A feladat elvégzéséhez szükséges eszközök:

- 1 csomag fahéj² *
- 1 üveg olaj *
- 1 edény, amiben a fahéj és az olaj összekeverhető
- 1 keverőkanál
- 1 darab szappan *
- 1 tekercs kéztörölő *
- 1 kézmosó, folyó meleg vízzel
- 1 fényképezőgép

A játék menete:

1. Keverjék össze a diákok a fahéjat az olajjal.
2. Kenjék be a kezüket a keverékkel (a keverékből a körmökre, tenyérre, kézhátra is kerüljön).
3. Próbálják lemosni kezükről a keveréket a következő módszerekkel:
 - Hideg vízzel;
 - Hideg vízzel és szappannal;
 - Meleg vízzel;
 - Meleg vízzel és szappannal.
4. Jegyezzék fel, mennyi időre van szükségük ahhoz, hogy a különböző módszerek alkalmazásával a kezükről maradéktalanul eltávolítsák a keveréket.
5. Készítsenek fényképeket a játék során.

Tanulság:

Meleg vízzel, szappannal, min. 15-20 másodperc szükséges a megfelelő kézmosáshoz, a mikrobák lemosásához.

² Aki a fahéjjal szemben allergiás, ne végezze el a feladatot. A játék egyéb részében, pl. fénykép készítése, kézmosás időtartamának mérésével vegyen részt.

* A csillaggal jelölt eszközöket minden osztálynak a kiküldött egységcsomagban biztosítjuk.

A helyes kézmosás lépései:

1. Nedvesítse be a diák a kezét meleg vízzel.
2. Szappanozza be a kezét.
3. Dörzsölje be a kezébe, és habosítsa fel a szappant.
4. Jobb kezével a bal kéz ujjai közt is alaposan mossa meg.
5. Fordítva is ugyanígy a jobb kéz ujjai között is tisztítsa meg bal kezével.
6. Hajlítsa be ujjait majd „összekapaszkodva” mossa meg körmeinél is.
7. Hüvelykujjai környékén is gondosan szappanozza be.
8. Tenyerét ujjbegyével figyelmesen dörzsölje át.
9. Folyó vízzel alaposan mossa le a szappant kezéről.
10. Törölje teljesen szárazra kezét papírtörülővel vagy törölközővel.
11. A kézfertőtlenítőket is ezen lépésekkel használjuk, míg meg nem szárad kezünkön.



Játékszabály - Készítsenek a diákok saját posztert a helyes kézmosásról!

Bár a mikrobák nem láthatók, úgy, mint a fahéj, kezünkön mindig jelen vannak. Mint láthattuk, csak alapos kézmosással távolíthatóak el. A kézmosás-játék alapján már látható a helyes kézmosás fontossága és a szükséges lépések megtartása.

A kézmosás-poszter készítés célja, hogy a tanultakat alkalmazzák, valamint saját megfogalmazásukban visszaadják a gyerekek. A poszter elkészítése során a gyerekek akaratlanul is átismétlik a fő lépéseket és az elhangzott információkat így azok jobban rögzülnek.

Szükséges eszközök:

- tetszés szerint

A játék menete:

Rajzolja, festve, ragasztva, bármilyen eszköz felhasználásával mutassák be, melyek a helyes kézmosás legfontosabb lépései. Hogyan és mit kell tenni azért, hogy eltávolítsuk kezünkről a mikrobákat, úgy, mint mikor a fahéjat mostuk le kezünkről. A poszterrel hívják fel a diákok embertársaik figyelmét arra, hogy miért

fontos nekünk és környezetünknek is a helyes és megfelelő higiénia betartása. Kérjük, hogy osztályonként egy mű készüljön. Az első feladat beküldésének határideje: 2012. október 9. Ezeket postai úton az első feladat eszközeivel együtt megküldött, felbélyegzett válaszbörítékben az alábbi címre szíveskedjenek visszaküldeni:

Young and Partners Kommunikációs és Tanácsadó Kft.

Csonka Martina

1035 Budapest, Miklós tér 1.

martina.csonka@youngandpartners.hu

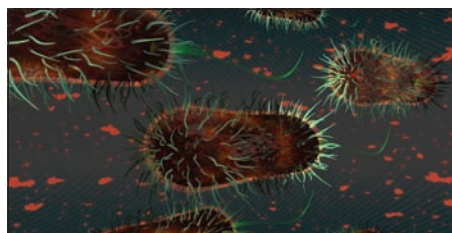
06-20-259-1600

A helyes kézmosás-játék során készített fotókért plusz pontok járnak, ezeket a fenti e-mail címre várjuk. Kérdés esetén, illetve további információkérés esetén forduljanak bizalommal Csonka Martinához a fenti elérhetőségek valamelyikén.

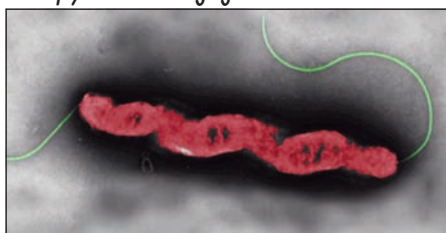
MELLÉKLETEK

1. számú melléklet: A mikrobák apró világa

Escherichia coli



Campylobacter jejuni



Salmonella typhimurium



Listeria monocytogenes



2. számú melléklet: Háttéranyagok

A biztonságos ételkészítés 5 arany szabálya*

Az élelmiszer által közvetített megbetegedések döntő része az ételek helytelen, nem biztonságos módon történő elkészítésére vezethető vissza, az élelmiszer-előállító vállalkozásoknál és magánháztartásokban egyaránt, mely egy kis odafigyeléssel megelőzhető. Íme, a recept hozzá:

1. Kifogástalan alapanyag, tiszta ivóvíz

A lejárt minőség-megőrzési idejű, romlásnak, penészedésnek indult élelmiszerekben mérgező anyagok képződhetnek. A nyersanyagok, egyes helyeken a víz és a belőle készült jégkocka is veszélyes kórokozót, ártalmas vegyi szennyeződésekkel tartalmazhatnak. A nyersanyagok gondos kiválasztása, alapos tisztítása, a mosás, hámozás a veszélyt csökkenti.

Ezért:

- Csak friss, ép, egészséges nyersanyagot vásároljon megbízható helyről;
- Ellenőrizze a termékek minőség-megőrzési, fogyaszthatósági idejét;
- Csak pasztőrözött vagy felforralt tejet igyon;
- A zöldséget, gyümölcsöt alaposan tisztítsa, mossa meg, különösen, ha nyersen fogyasztja;
- Sütéshez, főzéshez, konyhai munkához csak tiszta ivóvizet használjon;
- Ne fogyasszon el a szokásostól eltérő ízű, szagú, állagú élelmiszert!

2. Tiszta konyha, tiszta kéz

Az emberi és állati szervezetekben, valamint környezetükben szabad szemmel nem látható kórokozók (mikrobák) találhatóak. Ezek rákerülhetnek a kézre, edényekre, eszközökre, felületekre is, és az élelmiszerrel szervezetünkbe jutva megbetegedést (élelmiszer-fertőzést, -mérgezést) okozhatnak.

Ezért:

- Mindig alaposan mosson kezet az ételkészítés megkezdése előtt, és munka közben is;
- WC-használat, dohányzás után csak kézmosást követően nyúljon élelmiszerhez;
- Az ételkészítéshez használt edényeket, eszközöket, élelmiszerrel érintkező felületeket alaposan mossa el, öblítse le;
- Tartsa távol a konyhától és az ételaktól a rovarokat, rágcsálókat, de kedvenc háziállatait is!

3. Kész ételek elkülönítése a nyersanyagoktól

A nyers húson (sertés-, marha-, baromfi-hús, halak, egyéb vízi élőlények) és a kicsurgó húslében súlyos megbetegedést okozó baktériumok lehetnek, melyek az előkészítés és tárolás során átkerülhetnek a már fogyasztásra kész élelmiszerbe. Kórokozó mikrobák egyéb tisztítatlan nyersanyagokon, különösen a földdel szennyeződött, vagy szennyvízzel öntözött zöldségféléken is előfordulhatnak.

Ezért:

- Rendkívül fontos a nyers húsek elkülönítése minden más ételmszer-alapanyagtól, különösen a fogyasztásra már kész ételaktól - már bevásárláskor és az áruk hazaszállítása során is;
- A nyersanyagok tisztítására, szeletelésére használt kést, vágódeszkát más célra, különösen a már kész ételmszerek, ételak szeletelésére ne használja;
- A kész ételakat úgy tárolja, hogy a nyersanyagokkal vagy azok mosására, tárolására használt edényekkel ne érintkezhessenek, azaktól ne szennyeződhetnek!
- A zöldséget, gyümölcsöt jól mossá, tisztítsa meg!

4. Alapos sütés, főzés

Az alapos sütés-főzés elpusztítja az egészségre veszélyes kórokozókat. Ehhez szükséges, hogy az étel teljes mennyiségében felforrjon, belső, ún. maghőmérséklete 2 percre elérje a 75 °C fokot. Az egész baromfi, nagy darabban hőkezelt húsek, a darált húsból készülő, illetve göngyölt húsek belsejének alapos átforrósodása különös figyelmet igényel.

Ezért:

- A hús-, baromfi-, tojás- és halételeket alaposan át kell sütni, főzni;
- A sütés-főzés akkor alapos, ha az étel felforr, a tojásétel megszilárdul, a hús belseje is szemmel láthatóan jól átsült, a belőle megszűrásra szivárgó lé tiszta, nem rózsaszín, nem véres. Ehhez az étel belsejének el kell érnie a 70-75 °C fokot, mely ételhőmérővel is ellenőrizhető;
- A korábbról megmaradt ételt fogyasztás előtt mindig forrósítsa, forralja át. A meglangyosítás, melegítés nem elegendő. Az ételmaradékban a baktériumok már szaporodhattak, de ismételjük, az alapos átsütés-főzés (átforralás) elpusztítja azokat!

5. Gyors lehűtés, hűtött tárolás

A baktériumok a konyhai hőmérsékleten rohamosan szaporodnak, ezáltal súlyos betegségekhez vezethetnek. Néhány órányi szobahőmérsékleten tárolás már veszélyes lehet. Hidegben a baktériumok szaporodása lelassul, vagy leáll.

Ezért:

- Ha a megmaradt ételt későbbre akarja eltenni, azonnal hűtse le, és minél előbb tegye hűtőszekrénybe;
- Akkor hatásos a hűtés, ha a húsek, tejet 5 °C fok alatt tudja tárolni, a zöldségek, gyümölcsök számára ennél magasabb (10-15 °C fok) előnyösebb. A hűtőszekrény hőfokát hőmérővel ellenőrizze;
- A hűtőbe a termékeket úgy tegye be (dobozban, vagy más csomagolásban), hogy egymást ne szennyezhesék;
- A fagyasztott ételmszereket ne szobahőmérsékleten, hanem hűtőben engedtesse fel;
- A részben, vagy teljesen felengedett ételmszert újból ne fagyassza le!
- Hűtőszekrényben se tárolja 2-3 napnál tovább az ételt!

Kérdezz-felelek az ételmérgezések megelőzéséről

Mit nevezünk ételmérgezésnek?

Az ételmérgezés minden olyan megbetegedés köznyelvi elnevezése, melyet az elfogyasztott élelmiszerben levő baktériumok, vírusok, mérgeanyagok okoznak. Ha az élelmiszerben lévő élő baktérium vagy vírus okozta a megbetegedést, élelmiszer-fertőzésről, ha mérgező anyag, élelmiszer-mérgezésről, közös szóval élelmiszer eredetű megbetegedésről beszélünk.

Melyek a leggyakoribb tünetek?

A leggyakoribb tünetek a hányinger, hányás, hasmenés, hasi görcsök, általános rosszullét, esetenként láz. Ételmérgezés tünetei lehetnek ritka esetekben az eszméletvesztés, kettős látás, nyálfolyás, görcsök, izombénulások, tudatzavar is.

Az étel elfogyasztása után mennyi idővel jelentkeznek a tünetek?

A tünetek általában az étel elfogyasztását követően fél órától 48 óráig jelentkeznek, de néha ennél hosszabb lappangási idő is előfordul. Egyes esetekben egy hét, vagy még több idő is eltelhet a tünetek jelentkezéséig.

Mikor gyanakodhatunk ételmérgezésre?

Ételmérgezés gyanúja általában akkor merül fel, ha azonos ételt fogyasztó emberek közül közel azonos időben többen hasonló tünetekkel megbetegszenek. Gyanakodni lehet akkor is, ha az étel fogyasztásakor szokatlan ízű, szagú, jellegű volt. Gombafogyasztás utáni hányás, hasmenés, esetleg tudatzavar jelentkezését mindig gyanúsnak kell tartani, és azonnal orvoshoz kell fordulni!

Az ételmérgezést romlott étel okozza?

Általában az ételmérgezésben szerepet játszó ételen semmilyen elváltozás nem látszik, és az ízén sem érezhető. A romlott ételt is okozhat természetesen megbetegedést, de azt általában nem fogyasztjuk el.

Hol történik a legtöbb ételmérgezés?

A legtöbb ételmérgezés a magánháztartásokban történik, saját magunk okozzuk tudatlansággal, az alapvető szabályok be nem tartásával. Csoportos, tömeges ételmérgezések általában rendezvényekhez, közétkeztető vagy vendéglátó egységben elfogyasztott ételhez kötődnek.

Milyen élelmiszerek okoznak leggyakrabban ételmérgezést?

A legveszélyesebbek azok a tojástartalmú, valamint húst tartalmazó ételek, melyek egyáltalán nem, vagy nem eléggé vannak átsütve, átfőzve. Ilyenek a tojáskrémes, tojásbabos sütemények, madártej, tojásos galuska, vagdalt hús, hamburger, tatár beefsteak, rakott, töltött ételek, majonézes saláták, nagy darabban egyben sütött húsok. Bármilyen étel veszélyes lehet azonban, amely szennyeződhetett, és ezt követően nincs átsütve, megfőzve. Veszélyesek még az ételmaradékok is, ha nem forrósítjuk át fogyasztás előtt.

Okozhat-e ételmérgezést az ételkészítő személy?

Igen. A fertőző betegségek jelentős része élelmiszerral terjed. Ezért az ételkészítő személynek egészségesnek, tisztának, ápoltnak kell lenni, és gyakran, alaposan kell kezét mosni. Hasmenés, hányás, láz tüneteivel, bőrgyulladással ételkészítést nem szabad végezni.

Melyek a leggyakoribb, ételmérgezéshez vezető hibák?

- Szennyezett nyersanyagokról baktériumok átkerülése a fogyasztásra kész élelmiszerekre

Ennek oka lehet a gyakori kézmosás hiánya, a szennyezett és tiszta termékek érintkezése, nem megfelelő elkülönítése, (pl. ugyanazon edények, eszközök használata a nyers húshoz és kész élethez), a mosogatás, takarítottság hiányosságai. Baktériummal szennyezettnek tekintendők a nyers húsok, nyers baromfi, tisztítatlan zöldség, melyeket a fogyasztásra kész élelmiszerektől elkülönítve kell hazaszállítani, tárolni, és feldolgozni.

- A sütés-főzés nem alapos

A nem megfelelően átsült, félig nyers ételek veszélyesek lehetnek. Az átforralás a baktériumok, vírusok nagy részét elpusztítja. Ehhez az étel belsejének el kell érnie a 70-75 °C fokot, mely ételhőmérővel is ellenőrizhető.

- Nem megfelelő hőfokon történő tárolás

A hűtőszekrények hőfoka +5 Celsius fok körül kell, hogy legyen. Hőmérővel ellenőrizhető! A romlandó élelmiszert mindig hűtőben kell tárolni. A langyosan tartott étel veszélyes!

- A készételek túltárolása

A főtt étel elkészülte után 2-3 óráig tekinthető veszélytelennek, ha már elkészítése során nem követtek el súlyos hibát. Három órán túl történő fogyasztás esetén újra át kell forrósítani.

Mi a teendő ételmérgezés gyanúja esetén?

Az enyhe hasmenéses tünetek egy-két nap alatt általában maguktól rendeződnek. Gyógyszer szedése nem szükséges, azonban a folyadékpótlásról gondoskodni kell. Súlyosabb tünetek (hányás, láz, gyakori, vagy véres hasmenés) esetén feltétlenül orvoshoz kell fordulni. Enyhe tünetek esetén is javasolt a házi orvos felkeresése, hiszen az egyedi megbetegedés része lehet egy kiterjedt járványnak, vagy tömeges ételfertőzésnek.

Jótanácsok az ételmérgezések megelőzéséhez

- Ha beteg (hasmenéses, lázas), ne készítsen ételt.
- Mosson kezet gyakran, alaposan, főleg ételkészítés valamint étkezés előtt.
- Tartsa tisztán a konyhát, és a konyhai eszközöket.
- Csak megbízható helyen vásároljon.
- A nyers húst, baromfit tárolja, kezelje elkülönítve.
- A zöldséget, gyümölcsöt alaposan mossa meg.
- A romlandó élelmiszert, ételt mielőbb tegye be a hűtőbe.
- A maradék ételt forralja át fogyasztás előtt.
- Ha házon kívül étkezik, legyen igényes.
- Ne fogyasszon ételt elhanyagolt higiéniájú helyen.
- Csak forrón tálalt meleg-ételt, hűtőben tárolt hideg-ételt fogadjon el.
- Legyen tudatában, hogy a nyers tojást tartalmazó ételek, félig nyers húsök veszélyesek lehetnek. Kisgyerekeknek, betegnek soha ne adjon ilyet!
- Ne fogyassza el az ételt, ha állott, romlásra gyanús, vagy szokatlan ízű.
- A frissen készült, forrón tálalt étel biztonságos.



n é b i h

Termőföldtől az asztalig

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal

www.nebih.gov.hu

www.facebook.com/nebih.hu

Cím: 1024 Budapest, Keleti Károly u. 24.

E-mail: ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu

Tel.: +36 1 336 9000

Fax.: +36 1 336 9479