

CUIDADOS COM OS ALIMENTOS PARA CONSUMO HUMANO EM SITUAÇÃO DE ENCHENTES



ALIMENTOS QUE OFERECEM MAIOR RISCO PARA CONSUMO HUMANO EM SITUAÇÃO DE ENCHENTES

- Carne e produtos de carnes.
- Leite e seus derivados.
- Ovos e produtos à base de ovos.
- Peixes e frutos do mar.
- Molhos.
- Arroz, grãos e cereais cozidos (na cocção a umidade foi adicionada, por isso o risco em potencial).

COMO PROTEGER OS ALIMENTOS NA FALTA DE ENERGIA ELÉTRICA

Verificar se a geladeira ou *freezer* não foram contaminados com água da enchente e se ainda tem condições adequadas de uso. No caso de contato com água da enchente, descarte todos os produtos e realize a desinfecção da geladeira ou *freezer*. Caso não tenham sido contaminados, mantenha as portas da geladeira e do *freezer* fechados para que a temperatura interna se conserve fria o maior tempo possível.

O que fazer quando a energia elétrica se restaura?

Observe se os alimentos estão firmes e sem sinais de descongelamento. Caso contenha acúmulo de líquidos por dentro da embalagem, os produtos devem ser descartados.

Descarte todo e qualquer alimento perecível (como carnes, leite, ovos, frutos do mar, e outros) que tenha permanecido a uma temperatura acima de 5°C por mais de 2 horas.

Utilize água sanitária (hipoclorito de sódio 2,0% a 2,5%) para as atividades de higienização de superfícies e utensílios que entraram em contato com os alimentos. Essa água sanitária deve conter APENAS hipoclorito de sódio (NaClO) e água (H²O). Nunca misture água sanitária com amoníaco, nem com outros produtos de limpeza.

O tempo de contato para desinfecção da superfície ou objetos é de no mínimo 10 minutos.

A água para higiene dos recipientes de armazenamento de água, das embalagens de alimentos e dos utensílios domésticos deve ser filtrada (com filtro doméstico, coador de papel ou pano limpo). As superfícies e utensílios devem ser lavados com água e sabão, que deve ser retirado totalmente antes da desinfecção. Logo após, deve-se realizar o tratamento com água sanitária (hipoclorito de sódio 2% a 2,5%).

ALIMENTOS QUE NÃO DEVEM SER ACEITOS COMO DOAÇÕES

- Restos de comida.
- Leite e derivados não pasteurizados.
- Alimentos alterados ou deteriorados.
- Alimentos perecíveis.
- Ingredientes que não foram armazenados de acordo com as instruções do fabricante.
- Alimentos contaminados.
- Alimentos vencidos.

Cuidados na higienização, no preparo e no armazenamento dos alimentos são procedimentos de extrema importância, pois alimentos manipulados e armazenados de forma inadequada podem transmitir doenças.

Na ocorrência de enchentes, sua atenção em relação aos alimentos deve ser redobrada e alguns cuidados podem garantir a qualidade dos alimentos.



Lembre-se de que os alimentos devem ser sempre bem cozidos, em especial, as carnes vermelhas, o frango, o peixe e os ovos.

O cozimento adequado, com temperaturas acima de 70°C, consegue eliminar quase todos os microrganismos perigosos, promovendo assim, o consumo mais seguro.

Ao reaquecer os alimentos já cozidos, assegure-se de que todas as partes do alimento sejam aquecidas igualmente, também, a uma temperatura de 70°C.

Lembre-se também de que os alimentos cozidos não devem ser mantidos à temperatura ambiente por mais de 2 horas.

Guarde os alimentos cozidos e perecíveis na geladeira o mais rápido possível.

Os alimentos prontos, destinados para crianças, não devem ser guardados. O descongelamento deve ser realizado dentro da geladeira a menos de 5°C ou no micro-ondas para consumo imediato. Portanto, os alimentos não devem ser descongelados em temperatura ambiente.



Alimentos descongelados não podem ser recongelados, porém, podem ser refrigerados.

Alimentos refrigerados devem ser consumidos no prazo máximo de cinco dias!

CUIDADOS COM FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES

Frutas, verduras e legumes que entraram em contato com a água da enchente devem ser descartados. Para os demais, siga as orientações abaixo:

- selecionar, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas;
- lavar em água para consumo humano, folha a folha, os vegetais folhosos. As frutas e os legumes, lavar um a um;
- colocar de molho por 15 a 30 minutos em água clorada (1 colher, das de sopa, de hipoclorito de sódio [2,5%] ou água sanitária [2,0% a 2,5%], para cada 1 litro de água. Não utilizar alvejantes;
- enxaguar em água para consumo humano os vegetais folhosos, folha a folha, as frutas e os legumes um a um.

Alimentos contaminados podem causar diarreias, vômitos, febre e, em casos mais graves, podem levar à morte.

Não consumir alimentos com cor, brilho, odor, textura e sabor duvidosos.



ALIMENTOS QUE DEVEM SER DESCARTADOS

Todo alimento, exceto enlatado, que tenha entrado em contato com água de enchente não deve ser consumido e deve ser descartado em lugar adequado.



ALIMENTOS QUE PODEM SER REAPROVEITADOS APÓS CONTATO COM ÁGUA DA ENCHENTE

Alimentos industrializados e embalados em latas podem ser consumidos, após higienização, mesmo que tenham entrado em contato com a água da enchente, desde que a lata não apresente sinais de alteração, como estufamento, esmagamento, vazamento, ferrugem, buracos e outros sinais.

HIGIENIZAÇÃO DAS EMBALAGENS DE ALIMENTOS QUE PODEM SER REAPROVEITADOS APÓS CONTATO COM ÁGUA DA ENCHENTE

Remova os rótulos das latas, se forem do tipo removível, pois eles podem abrigar sujeiras e bactérias. Após a higienização, elabore outro rótulo com no mínimo as seguintes informações: nome do produto, nome do fabricante, lote e prazo de validade.

As embalagens devem ser higienizadas da seguinte forma: lave-as com água e sabão, retire o sabão com água potável e coloque as embalagens de molho por 15 a 30 minutos em água clorada (1 colher, das de sopa, de hipoclorito de sódio [2,5%] ou água sanitária [2,0% a 2,5%] sem aditivos (perfumes), para cada 1 litro de água.

ATENÇÃO: nunca experimente o alimento para determinar se ele é seguro. Em caso de dúvida, descarte-o!

HIGIENIZAÇÃO DE SUPERFÍCIE E UTENSÍLIOS DOMÉSTICOS

Para não se contaminar com a água da enchente ou lama, no momento da limpeza, utilize botas, luvas e máscara. Caso não os tenha, proteja-se com sacos plásticos duplos amarrados nas pernas, nos pés, nas mãos e nos braços.