



# Një udhëzues se si ta trajtojmë ushqimin në mënyrë të sigurt

## Për vullnetarët në festa dhe në evente të ngjashme

### Pse duhet të marrim masa parandaluese të veçanta kur trajtojmë ushqimin?

Po ndodhin gjithnjë e më shumë raste në të cilat mungesa e higjienës gjatë trajtimit të ushqimit mund të sjellë sëmundje të rënda dhe që mund të jenë kërcënuese për jetën, sidomos për fëmijët e vegjël dhe për të moshuarit. Sëmundjet e tilla që mbarten në ushqime mund të përhapen me shpejtësi në grupe të mëdha njerëzish që shkojnë në klube dhe në festa në rrugë ose në evente të ngjashme. Në udhëzues tregohet praktika e mirë e higjienës në këtë fushë të rëndësishme.

### Cilat lloje të ushqimeve janë më të prirur ndaj infeksioneve?

Qoftë ushqimet me bazë shtazore, qoftë ato me bazë bimore mund të kontaminohen me patogjenë (baktere, viruse ose parazitë). Duhet kujdes i veçantë kur trajtohen llojet e mëposhtme të ushqimeve:

- Mishi, pula dhe nënproduktet e tyre
- Qumështi dhe produktet e bulmetit
- Peshku, krustacet, molusqet (frutat e detit/midhjet) dhe produktet që kanë përmbajtje të tyre
- Vezët dhe gatimet me vezë (sidomos me vezë të pagatuara)
- Ushqimi për fëmijët dhe foshnjat
- Produktet e pjekura me mbushje ose veshje që nuk janë të pjekura ose të nxehura mirë (p.sh. kek me krem)
- Akullore dhe derivate të akulloreve
- Delikatesa dhe sallata me perime të pagatuara dhe patate, marinada, majonezi, salca të tjera të emulsifikuara dhe maja nutricionale
- Lakra dhe fidanë që hahen të papërpunuara ose farat nga të cilat e kanë origjinën

### Si mund të ndihmoni për të parandaluar infeksionet që barten nga ushqimet?

Kushdo që vjen në kontakt me llojet e ushqimeve të përmendura në një festë, në mënyrë direkte apo indirekte (p.sh. nëpërmjet enëve dhe pirunëve ose thikave) ka përgjegjësi të lartë ndaj vizitorëve të tij dhe duhet të zbatojë rregullat e mëposhtme të higjienës.

la vlen të bëjmë dallimin mes ndalimeve ligjore lidhur me aktivitetet dhe rregullave të përgjithshme të higjienës kur trajtojmë ushqimin:

## **Aktivitet i ndaluar me ligj**

Njerëzit me

- **Gastroenterit infektiv** (diarre ngjitëse, mundësisht e shoqëruar me përzierje, të vjella, temperaturë),
- **Tifo ose Paratifo,**
- **Hepatiti viral A ose E** (inflamacion i mëlçisë),
- **Plagë të infektuara** ose një **sëmundje e lëkurës**, nëse kjo rrit rrezikun që patogjenët të kontaminojnë ushqimin dhe kështu të transmetohen te njerëz të tjerë,

nuk lejohen të trajtojnë ose të prekin ushqimet e përmendura më sipër jashtë sektorit familjar privat në përputhje me Ligjin për Mbrojtjen nga Infeksioni. Kjo vlen edhe për personat e sëmurë që vazhdojnë të bien në kontakt me ushqimin në mënyrë indirekte (p.sh. nëpërmjet enëve dhe pirunëve ose thikave) dhe ku ekziston rreziku që patogjenët të transmetohen në ushqim. Kjo vlen pavarësisht nëse një mjek ka diagnostikuar apo jo ndonjë **sëmundje** apo nëse është shfaqur apo jo ndonjë simptomë e sëmundjes, e cila bën të lindin **dyshime** për këtë.

Kjo vlen për çdo person tek i cili, pasi është analizuar **një kampion i jashtëqitjes**, janë zbuluar patogjenët salmonela, shigela, bakteret enterohemorragjike Escherichia coli (EHEC) ose cholera vibrios, edhe nëse personi në fjalë nuk shfaq asnjë simptomë të sëmundjes (të ashtuquajtur “ekskretues”).

**Simptomat e mëposhtme në veçanti janë tregues të fortë të sëmundjeve të përmendura më sipër, sidomos nëse ndodhin pas një qëndrimi jashtë shtetit:**

- Diarre me më shumë se 2 jashtëqitje të ujshme në ditë, mundësisht e shoqëruar me përzierje, të vjella dhe temperaturë.
- Temperaturë e lartë me dhimbje të forta koke, dhimbje barku ose e kyçeve dhe kapsllëk; këto mund të jenë shenja të etheve të tifos dhe paratifos
- Zverdhje e lëkurës dhe e syve, e cila mund të jetë shenjë e hepatit viral.
- Plagë dhe zona me çarje lëkure, nëse është e kuqe, e yndyrshme, me rrjedhje ose e ënjtur.

Nëse keni ndonjë shenjë sëmundjeje, kërkoni ndihmën e mjekut.

## **Rregulla të rëndësishme për higjienën kur trajtoni ushqimin**

- Hiqni unazat, orat dhe bizhuteritë e duarve para se të filloni punën.
- Lajini mirë duart para se të filloni punën, para çdo procesi të ri pune dhe sa herë që shkoni në tualet. Përdorni sapun të lëngshëm, ujë të rrjedhshëm dhe peceta njëpërdorimëshe për t'i tharë duart.
- Vishni rroba mbrojtëse të pastra (kapelë, përparëse ose të ngjashme).
- Mos u kollitni ose mos tështini mbi ushqim.
- Gjithashtu mbuloni çdo plagë të vogël që keni në duar dhe në krahë me një ngjitëse të pastër dhe kundër ujit.
- Mbajeni të ftohtë ushqimin që duhet të rrijë në frigorifer, edhe kur e shërbeni.
- Zbatoni kërkesat e temperaturave për ruajtjen e nxehtësisë për ushqimet e gatuar (min. 65°C).
- Bëjini veç punët “e pastra” nga ato “të papastra”
- Shmangni kontaktin direkt me ushqimin kur e shërbeni - përdorni enë të përshtatshme të pastra (pirunë, pinceta etj.)

**Zbatimi i rregullave në këtë fletëpalosje është i detyrueshëm. Nëse nuk zbatohen, mund të paditeni për vepra civile dhe penale.**