

Cuidados na higienização de alimentos contra a COVID-19

A desinformação pode facilitar a propagação do vírus. Apesar do principal modo de transmissão ocorrer por meio de secreções contaminadas, como gotículas de saliva expelidas na fala, tosse ou espirro, é possível ocorrer pelo contato com superfícies (bancadas e prateleiras), alimentos e embalagens que servem de veículo.

Desse modo, mercados ou feiras podem ser um importante foco de disseminação do vírus, uma vez que há comumente acúmulo de pessoas as quais muitas vezes manuseiam os alimentos e tornam-se um meio de transferência do vírus. Dessa forma, é preciso cuidado redobrado no transporte, manuseio e armazenamento desses produtos, pois **são potenciais carreadores do vírus para o interior de sua casa**. Além do mais, é fato que o vírus pode sobreviver por horas e até dias dependendo da superfície, temperatura e umidade do ambiente. (Como já abordado em [aqui](#))

Portanto, a fim de aumentar a segurança dentro de casa existem maneiras adequadas para diminuir a probabilidade de propagação desse agente infeccioso, além de lavar bem as mãos e punhos ([acesse aqui](#) para saber mais) e desinfetar superfícies ([acesse aqui](#) para saber mais) é de suma importância:

- Lavar **frutas com casca, legumes e embalagens** com água e sabão;
- **Descarte** as folhas mais externas das hortaliças (como repolho, alface, couve e brócolis). As demais separe-as uma a uma e **mergulhe** em solução preparada de água sanitária e **deixe de molho** por 15 minutos. A água sanitária deve ser adequada para este fim (ler o rótulo da embalagem), sendo a diluição de 1 colher de sopa para 1 litro ([acesse aqui](#) e [aqui](#) para saber mais);
- Caso o transporte seja feito em sacolas, **prefira as laváveis** (Ecobags);
- Cozinhar, assar e fritar adequadamente, já que o vírus é sensível a temperaturas de cozimento (70°C);
- Evitar o consumo de alimentos produzidos em restaurantes, visto que não é possível averiguar se o manipulador está saudável e tomando todos os meios de precaução.

Para saber mais:

- [1. Agência Nacional de Vigilância Sanitária \(Anvisa\)](#)
- [2. Conselho Nacional de Nutricionista 3ª Região](#)
- [3. Instituto Nacional de Saúde Pública \(INSP\)](#)
- [4. Universidade Federal Do Espírito Santo \(UFES\)](#)

