



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی دانشگاه آستان قدس

اطلاعیه شماره ۵۹

۱- راهنمای بهداشت نگهداری و آماده سازی مواد غذایی برای مقابله با کووید ۱۹ (قسمت سوم):

- **غذاها را خوب پزید:**
- پخت مناسب مواد غذایی می تواند تقریباً تمام میکروارگانیسمهای خطرناک را نابود کند. پخت غذا تا دمای 70 درجه سانتیگراد سبب اطمینان از ایمن بودن غذا برای مصرف می شود. ویروس کرونا به دمای معمولی پخت (70 درجه) حساس است. باید تمامی قسمت های غذا به مدت حداقل ۲۰ دقیقه تحت دمای 70 درجه پخته شود.
- معمولاً مرکز یک قطعه گوشت کامل، عاری از میکروب می باشد چون بیشتر میکروارگانیسم ها در سطح لایه خارجی گوشت قرار دارند اما در گوشت چرخ شده میکروارگانیسم ها هم در سطح لایه خارجی و هم در قسمتهای داخل آن وجود دارند.
- از مصرف تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و ماهی خام و کامل پخته نشده اجتناب کنید. شیر را هم قبل از مصرف بجوشانید.
- در مورد گوشت قرمز و ماکیان، اطمینان یابید که رنگ عصاره آنها شفاف باشد و نه صورتی.
- **پخت و پز ایمن در مایکروویو:**
- مایکروویوها غذا را به صورت غیر یکنواخت می پزند و برخی از قسمت های غذا که نقاط سرد گفته می شوند حرارت کافی نمی بینند و در این نقاط ممکن است ویروس ها همچنان زنده بمانند. بنابراین اطمینان حاصل کنید که غذای پخته شده در مایکروویو به طور کامل به دمای ایمن رسیده است.
- برخی از ظروف پلاستیکی در مواجهه با گرما از خود مواد شیمیایی سمی آزاد می کنند، بنابراین نباید از آنها برای گرم کردن مواد غذایی در مایکروویو استفاده نمود.

۲- شماره تلفن ستاد هدایت دانشگاه که به صورت ۲۴ ساعته آماده دریافت گزارشات می باشد: ۰۲۴۳۳۱۳۵۱۲۴

۳- جهت ثبت اطلاعات و بررسی از نظر ابتلا به کورونا ویروس به سامانه خوداظهاری به آدرس salamat.gov.ir مراجعه نمایید.

۴- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۳۳۰۱۹۰ تماس بگیرید.

ستاد پیشگیری و کنترل کورونا ویروس دانشگاه