



Morgunblaðið/Ásdís

Fylgja nóróveirur jólamatnum?

Nýlega bárust fréttir frá Bretlandi um að þar geisaði nóróveirufaraldur. Á þessum árstíma má búast við nóróveirusýkingum enda er sýkingin oft nefnd vetrarælupestin á ensku. En geta nóróveirur borist með matvælum? Svarið er já. Frosin hindbær eru dæmi um matvæli sem hafa valdið nóróveirusýkingum. Á umbúðum frosinna hindberja eru oft ráðleggingar til neytenda um hitun ef nota á frosin hindbær í drykki, ís og krem. Ostrur eru oft borðaðar hráar og þekkt er að þær geta valdið nóróveirusýkingu.

Nóróveirur geta einnig borist í matvæli frá einstaklingum sem eru veikir eða hafa verið veikir. Veiran er mjög smitandi og örfáar frumur þarf til að smita aðra. Einstaklingur sem er veikur ætti ekki að sjá um matreiðslu þar sem hann getur borið smit í matvælin og getur hann verið smitberi í allt að 48 klst eftir að hann varð einkennalaus. Einkenni nóróveirusýkingar eru ógleði, uppköst og niðurgangur og vara einkennin í 2-3 daga áður en fullum bata er náð.

Neytendur og þeir sem sjá um matseld um jólin ættu að hafa eft-

irfarandi í huga.

Haldið ykkur fjarri eldhúsinu og veisluborðum ef þið eruð með einkenni nóróveirusýkingar.

Þvið hendur áður en hafist er handa við matseld og áður en sest er við borðhald.

Æskilegt er að áhöld í mat séu með löngu skafti svo ekki sé hætta á að handföng áhalda komist í snertingu við matvælin.

Hitið frosin hindbær upp að suðu ef nota á þau í ís, krem og drykki.

Þvið hendur eftir meðhöndlun á hráu kjöti, óþvegnu grænmeti og eggjum.

Skolið ávexti og grænmeti.

Gætið þess að hrátt kjöt eða safi úr hráu kjöti komist ekki í snertingu við matvæli sem eru tilbúin til neyslu.

Þvið skurðarbrett og áhöld eftir að þau hafa verið notuð við meðhöndlun á hráu kjöti eða notið sérstök skurðarbretti fyrir hrátt kjöt, grænmeti og tilbúin matvæli.

Skiptið oft um borðtuskur og viskustykki

Dóra S. Gunnarsdóttir, fagsviðsstjóri hjá Matvælastofnun