

Συστάσεις για την αποτελεσματική και άμεση αντιμετώπιση εμφάνισης κρουσμάτων γαστρεντερίτιδας

Σε χώρους όπου παρατηρείται συγχρωτισμός, όπως είναι οι χώροι φιλοξενίας πυροπαθών, η εμφάνιση κρουσμάτων γαστρεντερίτιδας είναι πιθανή. Πολλοί διαφορετικοί μικροοργανισμοί μπορούν να προκαλέσουν γαστρεντερίτιδα, που έχει ως κύριες κλινικές εκδηλώσεις διάρροια, ναυτία, εμέτους, κοιλιακό άλγος, πιθανόν και πυρετό.

Η γαστρεντερίτιδα μπορεί να μεταδοθεί α) με κατανάλωση μολυσμένου τροφίμου ή νερού, β) από άτομο σε άτομο γ) μέσω σταγονιδίων που απελευθερώνονται κατά τον έμετο και δ) μέσω επαφής με μολυσμένες επιφάνειες.

Ως εκ τούτου, σας αποστέλλουμε κάποιες βασικές συστάσεις για άμεσες δικές σας ενέργειες σε περίπτωση εμφάνισης κρουσμάτων γαστρεντερίτιδας στο χώρο φιλοξενίας πυροπαθών στον οποίο δραστηριοποιείστε:

- **Άμεση επικοινωνία** και ενημέρωση του ΕΟΔΥ στα τηλέφωνα 210- 5212361, 853, 109, 091 ώστε να λάβετε την απαραίτητη στήριξη και καθοδήγηση σχετικά με το χειρισμό των κρουσμάτων
- Ενημέρωση όλων των ιατρικών υπηρεσιών, φορέων, οργανισμών που δραστηριοποιούνται στο χώρο φιλοξενίας και παρέχουν υπηρεσίες υγείας.
- Ανεύρεση και καταγραφή όλων των ατόμων που έχουν συμπτώματα γαστρεντερίτιδας. Επισυνάπτεται φόρμα καταγραφής κρουσμάτων γαστρεντερίτιδας προς διευκόλυνσή σας.
- Ενημέρωση του φιλοξενούμενου πληθυσμού αλλά και των επισκεπτών/ εθελοντών για την τήρηση των κανόνων υγιεινής, το επιμελές πλύσιμο των χεριών και τη σχολαστική απολύμανση των επιφανειών.
- Σύσταση για α) διαχωρισμό των ατόμων με συμπτώματα γαστρεντερίτιδας σε χώρους διαφορετικούς από αυτούς που διαμένει ο υγιής πληθυσμός έως και 48 ώρες μετά την αποδρομή των συμπτωμάτων τους, β) χρήση ξεχωριστής τουαλέτας και ξεχωριστή σίτισή τους έως και 48 ώρες μετά την αποδρομή των συμπτωμάτων.

Απαραίτητη είναι, επίσης, η συλλογή δειγμάτων κοπράνων ή και εμεσμάτων από τους ασθενείς για να σταλούν για εργαστηριακό έλεγχο, σύμφωνα με οδηγίες του ΕΟΔΥ.

Σε περίπτωση που είναι εφικτό, συστήνεται η διατήρηση μικρής ποσότητας από τα τρόφιμα που προσφέρονται στο ψυγείο, για 3 τουλάχιστον ημέρες, ώστε σε περίπτωση εμφάνισης κρουσμάτων γαστρεντερίτιδας να υπάρχει η δυνατότητα του εργαστηριακού τους ελέγχου.

ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Διεύθυνση Επιδημιολογικής Επιτήρησης &

Παρέμβασης για τα Λοιμώδη Νοσήματα

e-mail αποστολής: epid@eody.gov.gr**Καταγραφή ασθενών με συμπτώματα γαστρεντερίτιδας**

Φορέας:	
Όνοματεπώνυμο ιατρού:	Τηλέφωνα για επικοινωνία:

A/A	Όνομα - Επώνυμο ασθενή	Φύλο	Ηλικία (έτη)	Τόπος κατοικίας	Δομή φιλοξενίας	Ημερομηνία έναρξης συμπτωμάτων	Ωρα έναρξης συμπτωμάτων	Πυρετός (≥ 38°)	Έμετοι	Διάρροιες (≥ 3 ανά 24ωρο)	Σχόλια	Τηλέφωνα επικοινωνίας (σταθερό και κινητό)
								<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ		
								<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ		
								<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ		
								<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ		
								<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ		
								<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ		
								<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ		
								<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ		
								<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ		

Συστάσεις του ΕΟΔΥ για πρόληψη τροφιμογενών νοσημάτων σε περίπτωση συγχρωτισμού πυροπαθών σε χώρους φιλοξενίας

1. Διατηρούμε χωριστά τα μαγειρεμένα τρόφιμα

- ✓ Διατηρούμε σε χωριστά δοχεία τα ωμά τρόφιμα (π.χ. κρέας, κοτόπουλο, θαλασσινά) από τα μαγειρεμένα.
- ✓ Χρησιμοποιούμε άλλα εργαλεία (πχ. μαχαίρια, ξύλα κοπής) για τα ωμά και άλλα για τα μαγειρεμένα τρόφιμα.

2. Μεταφέρουμε και διατηρούμε τα τρόφιμα με ασφάλεια

- ✓ Τα τρόφιμα, κατά τη μεταφορά τους, θα πρέπει να μην εκτίθενται απευθείας στον ήλιο.
- ✓ Προσέχουμε ώστε να διατηρούνται οι σωστές θερμοκρασίες εντός των οχημάτων.
- ✓ Προστατεύουμε τα τρόφιμα και την περιοχή της κουζίνας από έντομα, κατοικίδια και άλλα ζώα

3. Φροντίζουμε για το καλό μαγείρεμα των τροφίμων

- ✓ Μαγειρεύουμε καλά το φαγητό, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για κρέας, πουλερικά, αυγά και θαλασσινά. Ειδικά για το κρέας και τα πουλερικά, τα μαγειρεύουμε έτσι ώστε ο ζωμός τους να είναι καθαρός και όχι ροζ.
- ✓ Αναθερμαίνουμε προσεκτικά τα μαγειρεμένα φαγητά πριν τα σερβίρουμε.

4. Διατηρούμε τα τρόφιμα σε ασφαλείς θερμοκρασίες

- ✓ Φροντίζουμε ώστε να μεσολαβεί όσο το δυνατόν λιγότερος χρόνος μεταξύ του μαγειρέματος και της κατανάλωσης του φαγητού.
- ✓ Δεν αφήνουμε μαγειρεμένο φαγητό σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερο από 2 ώρες.
- ✓ Τοποθετούμε έγκαιρα στο ψυγείο κάθε μαγειρεμένο ή ευαίσθητο στη ζέστη φαγητό ή τρόφιμο (κάτω από 5 °C). Η συνιστώμενη θερμοκρασία στην κατάψυξη είναι 0° C.
- ✓ Διατηρούμε το μαγειρεμένο φαγητό ζεστό μέχρι να καταναλωθεί.
- ✓ Το περισσευούμενο φαγητό, συνιστάται να καταναλώνεται μέσα σε 24 ώρες ενώ τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά μέσα σε 3 ημέρες.
- ✓ Δεν ξεπαγώνουμε κατεψυγμένα τρόφιμα σε θερμοκρασία δωματίου. Τα τρόφιμα που αποψύχονται συνιστάται να μαγειρεύονται εντός μίας ώρας.

5. Καταναλώνουμε ασφαλές νερό

- ✓ Καταναλώνουμε πάντα ασφαλές νερό
- ✓ Στην περίπτωση που ενημερωθούμε ότι δεν πρέπει να καταναλώσουμε το νερό στο χώρο φιλοξενίας:
 - Χρησιμοποιούμε εμφιαλωμένο νερό
 - Εναλλακτικά, βράζουμε το νερό πριν την κατανάλωσή του (1-2 λεπτά)
- ✓ Δεν αφήνουμε τα μπουκάλια με το εμφιαλωμένο νερό εκτεθειμένα στον ήλιο
- ✓ Αποθηκεύουμε το εμφιαλωμένο νερό στο ψυγείο ή σε σκοτεινά και δροσερά μέρη
- ✓ Καταναλώνουμε 2-3 λίτρα νερού / ημέρα ιδιαίτερα όταν οι θερμοκρασίες είναι υψηλές

6. Τηρούμε τους κανόνες υγιεινής

Σε κάθε περίπτωση οφείλουμε να τηρούμε τους κανόνες υγιεινής

- ✓ Πλένουμε τα χέρια μας πριν το χειρισμό των τροφίμων και μετά την τουαλέτα
- ✓ Πλένουμε και απολυμαίνουμε επιμελώς όλες τις επιφάνειες και τον εξοπλισμό που χρησιμοποιούμε στην προετοιμασία του φαγητού

Συστάσεις για την κατανάλωση τροφίμων που διατηρούνται στο ψυγείο σε περίπτωση διακοπής ηλεκτρικού ρεύματος

Σε περίπτωση διακοπής ηλεκτρικού ρεύματος συστήνεται η κατανάλωση τροφίμων που μπορούν να διατηρηθούν εκτός ψυγείου προς αποφυγή εκδήλωσης συμπτωμάτων γαστρεντερίτιδας. Τα οικιακά ψυγεία διατηρούν τα τρόφιμα ασφαλή έως και 4 ώρες μετά από ενδεχόμενη διακοπή ρεύματος [1]. Για το λόγο αυτό συστήνεται η πόρτα του ψυγείου να είναι καλά κλεισμένη. Σε κάθε περίπτωση συστήνεται η απόρριψη του περιεχομένου του ψυγείου εάν η διακοπή του ηλεκτρικού ρεύματος διαρκεί περισσότερο από 4 ώρες. Στον πίνακα που ακολουθεί αναγράφονται οδηγίες σχετικά με τη διατήρηση ή όχι ενός τροφίμου, ενδεικτικά για κάποια είδη τροφίμων [2].

Είδος τροφίμου	Εάν βρίσκεται σε $\theta > 4^{\circ}\text{C}$ > από 2 ώρες
Κρέας, πουλερικά, θαλασσινά	
Ωμό ή υπολείμματα μαγειρεμένου κρέατος/πουλερικών/ψαριών/θαλασσινών Υποκατάστατα κρέατος σόγιας	Απόρριψη
Αποψυγμένα κρέατα ή πουλερικά	Απόρριψη
Σαλάτες: κρέας, τόνος, γαρίδες, κοτόπουλο, αυγό	Απόρριψη
Σάλτσες, γέμιση, ζυμοί	Απόρριψη
Αλλαντικά, hot dogs, μπέικον, λουκάνικα, αποξηραμένο μοσχάρι	Απόρριψη
Πίτσα	Απόρριψη
Κονσέρβες ζαμπόν με την ένδειξη «διατηρείται στο ψυγείο»	Απόρριψη
Κονσέρβες κρέατος ή ψαριών, ήδη ανοιγμένες	Απόρριψη
Κασερόλ, σούπες	Απόρριψη
Τυριά	
Μαλακά τυριά (ροκφόρ, μοτσαρέλα, ρικότα, μπρι, καμεμπέρ κ)	Απόρριψη

Είδος τροφίμου	Εάν βρίσκεται σε $\theta > 4^{\circ}\text{C}$ > από 2 ώρες
Σκληρά τυριά (τσένταρ, παρμεζάνα, κα)	Διατήρηση
Επεξεργασμένα τυριά	Διατήρηση
Τριμμένα τυριά	Απόρριψη
Τυριά με χαμηλά λιπαρά	Απόρριψη
Γαλακτοκομικά	
Γάλα, κρέμα, κρέμα γάλακτος, γάλα εβαπορέ, γιαούρτι, γάλα σόγιας κα	Απόρριψη
Βούτυρο, μαργαρίνη	Διατήρηση
Βρεφικό γάλα που η συσκευασία έχει ήδη ανοιχθεί	Απόρριψη
Αυγά	
Φρέσκα αυγά, προϊόντα αυγών, βρασμένα αυγά, γεύματα που περιέχουν αυγό	Απόρριψη
Πουτίγκες, κρέμες (μπριλέ κτλ), πίτες κικ	Απόρριψη
Φρούτα	
Φρέσκα φρούτα, κομμένα	Απόρριψη
Φρέσκα φρούτα, ολόκληρα	Διατήρηση
Φρουτοχυμοί που έχουν ήδη ανοιχθεί	Διατήρηση
Φρούτα σε κονσέρβες που έχουν ήδη ανοιχθεί	Διατήρηση
Αποξηραμένα φρούτα, σταφίδες, γλασαρισμένα φρούτα, χουρμ	Διατήρηση
Καρύδες τριμμένες ή σε φέτες	Απόρριψη
Αλοιφές, μαρμελάδες, σως	
Μαγιονέζα που έχει ήδη ανοιχθεί η συσκευασία της, σως ταρτάρ	Απόρριψη (εάν βρίσκεται σε $\theta > 10^{\circ}\text{C}$ για περισσότερο από 8 ώρες)
Φυστικοβούτυρο	Διατήρηση
Μουστάρδα, κέτσαπ, ελιές, πίκλες, μπάρμπεκιου σως, σόγια σως	Διατήρηση

Είδος τροφίμου	Εάν βρίσκεται σε $\theta > 4^{\circ}\text{C}$ > από 2 ώρες
Σως ψαριών και στρειδιών	Απόρριψη
Σάλτσες (dressings) ξυδιού που έχουν ήδη ανοιχθεί	Διατήρηση
Σάλτσες (dressings) με βάση την κρέμα που έχουν ήδη ανοιχθεί/ Σπαγγέτι σως που έχει ήδη ανοιχθεί	Απόρριψη
Αρτοσκευάσματα, ζυμαρικά και σπόροι	
Ψωμί, κέικ, τορτίγιες, μάφινς, ρολά	Διατήρηση
Μπισκότα/ρολά που διατηρούνται στο ψυγείο	Απόρριψη
Μαγειρεμένα ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες	Απόρριψη
Φρέσκα ζυμαρικά	Απόρριψη
Cheesecake	Απόρριψη
Βάφλες, πανκέικς, μπέιγκελς	Διατήρηση
Πίτες και γλυκά	
Γλυκά γεμιστά με κρέμα	Απόρριψη
Πίτες με γέμιση, κρεμ μπριλέ, κικς	Απόρριψη
Πίτες με φρούτα	Διατήρηση
Λαχανικά	
Φρέσκα λαχανικά, κομμένα	Απόρριψη
Φρέσκα λαχανικά, ολόκληρα	Διατήρηση
Φρέσκα μανιτάρια, βότανα, καρυκεύματα	Διατήρηση
Χόρτα συσκευασμένα, έτοιμα προς κατανάλωση	Απόρριψη
Μαγειρεμένα λαχανικά, ψητές πατάτες, πατατοσαλάτα	Απόρριψη
Μαγειρεμένο τόφου, χυμός λαχανικών που έχει ήδη ανοιχθεί, σούπες	Απόρριψη

Βιβλιογραφικές αναφορές

[1] United States Department of Agriculture. Keeping Food Safe During an Emergency. Διαθέσιμο στο: https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/emergency-preparedness/keeping-food-safe-during-an-emergency/CT_Index

[2] Food Safety During Power Outage. Refrigerated Food and Power Outages: When to Save It and When to Throw It Out. Διαθέσιμο στο: <https://www.foodsafety.gov/food-safety-charts/food-safety-during-power-outage>

Πέντε κλειδιά για ασφαλέστερα τρόφιμα



Υγιεινή

- ✓ Πλένουμε τα χέρια μας πριν πιύσουμε οποιαδήποτε τρόφιμα. Αν όμως ασχολούμαστε συστηματικά με το μαγείρεμα ή με το χειρισμό τροφίμων τότε πλένουμε τα χέρια μας όσο πιο συχνά μπορούμε
- ✓ Πλένουμε τα χέρια μας πριν βγούμε από το αποχωρητήριο
- ✓ Πλένουμε και αποστειρώνουμε όλες τις επιφάνειες και τα εργαλεία που έρχονται σε επαφή με τρόφιμα
- ✓ Προστατεύουμε τα τρόφιμα και τους χώρους παρασκευής, διατήρησης και επεξεργασίας τους από έντομα, τρωκτικά και άλλα ζώα

Γιατί;

Αν και οι περισσότεροι μικροοργανισμοί που υπάρχουν στη φύση δεν προκαλούν ασθένειες, υπάρχουν και επικίνδυνοι μικροοργανισμοί οι οποίοι αφθόνως στο έδαφος, στο νερό, στα ζώα και στους ανθρώπους. Οι μικροοργανισμοί αυτοί που βρίσκονται στα χέρια, σε πετακέτες, πανιά, εργαλεία ή συσκευές μαγειρικής και κυρίως στις επιφάνειες τεμαχισμού των τροφίμων, μεταφέρονται εύκολα στα τρόφιμα που έρχονται σε επαφή μαζί τους και μπορεί να προκαλέσουν τροφιμογενή νοσήματα.



Διατηρούμε χωριστά τα μαγειρεμένα τρόφιμα

- ✓ Διατηρούμε το ωμό κρέας, κοτόπουλο και θαλασσινά χωριστά από όλα τα άλλα τρόφιμα
- ✓ Χρησιμοποιούμε άλλα εργαλεία, όπως μαχαίρια ή σανίδες τεμαχισμού για τα ωμά και άλλα για τα μαγειρεμένα τρόφιμα
- ✓ Διατηρούμε τα τρόφιμα σε δοχεία έτσι ώστε να αποφεύγεται η επαφή ωμών και μαγειρεμένων φαγητών

Γιατί;

Τα ωμά φαγητά και ιδίως το κρέας, τα πουλερικά και τα θαλασσινά, καθώς και οι ζυμώ τους, μπορεί να περιέχουν επικίνδυνους μικροοργανισμούς οι οποίοι μπορεί να μεταφερθούν σε άλλα τρόφιμα ή φαγητά κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας, του μαγειρέματος, της συντήρησης ή της αποθήκευσης.

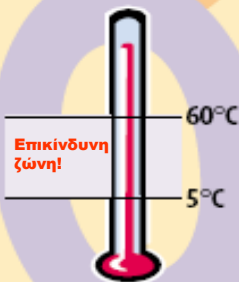


Καλό μαγείρεμα

- ✓ Μαγειρεύουμε καλά το φαγητό, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για κρέας, πουλερικά, αβγά και θαλασσινά
- ✓ Φαγητά, όπως οι σούπες και τα βραστά, μαγειρεύονται καλά, έτσι ώστε να φθάνουν στη θερμοκρασία των 70°C. Όσον αφορά το κρέας και τα πουλερικά, τα μαγειρεύουμε τόσο ώστε ο ζωμός τους να είναι καθαρός και όχι ροζ. Αν μπορούμε χρησιμοποιούμε θερμομέτρο
- ✓ Αναθερμαίνουμε προσεκτικά τα μαγειρεμένα φαγητά πριν τα σερβίρουμε

Γιατί;

Το καλό μαγείρεμα σκοτώνει σχεδόν όλους τους επικίνδυνους μικροοργανισμούς. Μελέτες έχουν δείξει ότι το μαγείρεμα ενός τροφίμου στη θερμοκρασία των 70°C αποτελεί διαβεβαίωση ότι το τρόφιμο αυτό είναι ασφαλές. Τρόφιμα που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή είναι οι κιμάδες, ψητά κρέατα σε ρόλους και μεγάλες μάζες κρέατος ή γαλοπούλας, ιδίως γύρω από τις αρθρώσεις.



Διατηρούμε τα τρόφιμα σε ασφαλείς θερμοκρασίες

- ✓ Δεν αφήνουμε μαγειρεμένο φαγητό σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερο από 2 ώρες.
- ✓ Τοποθετούμε έγκαιρα στο ψυγείο κάθε μαγειρεμένο ή ευαίσθητο στη ζέστη φαγητό ή τρόφιμο (κατά προτίμηση κάτω από τους 5°C)
- ✓ Διατηρούμε το μαγειρεμένο φαγητό ζεστό (περισσότερο από 60°C) μέχρι να το σερβίρουμε (να καταναλωθεί)
- ✓ Δεν διατηρούμε φαγητά για μεγάλο χρονικό διάστημα, ακόμα κι αν τα έχουμε μέσα στο ψυγείο
- ✓ Δεν ξεπαγώνουμε κατεψυγμένα τρόφιμα σε θερμοκρασία δωματίου

Γιατί;

Οι μικροοργανισμοί πολλαπλασιάζονται πολύ γρήγορα όταν τα φαγητά διατηρούνται σε θερμοκρασία δωματίου. Όταν διατηρούμε τα τρόφιμα σε θερμοκρασίες κάτω των 5°C ή άνω των 60°C, η ανάπτυξη των μικροοργανισμών καθυστερεί ή σταματάει. Όμως υπάρχουν και κάποιοι επικίνδυνοι μικροοργανισμοί που συνεχίζουν να αναπτύσσονται και κάτω από τους 5°C.



Χρησιμοποιούμε ασφαλές νερό και πρώτες ύλες

- ✓ Χρησιμοποιούμε ασφαλές νερό ή αν δεν υπάρχει το επεξεργαζόμαστε κατάλληλα έτσι ώστε να γίνει ασφαλές
- ✓ Επιλέγουμε φρέσκα και υγιεινά τρόφιμα
- ✓ Επιλέγουμε τρόφιμα που έχουν υποστεί επεξεργασίες εξυγιάνσης, όπως το παστεριωμένο γάλα για παράδειγμα
- ✓ Πλένουμε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά και ιδιαίτερα όταν πρόκειται να αναλωθούν ωμά
- ✓ Δεν καταναλώνουμε τρόφιμα που έχουν λήξει

Γιατί;

Οι πρώτες ύλες, περιλαμβανομένου του νερού και του πάγου, μπορεί να έχουν μολυνθεί με επικίνδυνους μικροοργανισμούς και χημικές ουσίες. Τοξικές ουσίες μπορεί να σχηματιστούν ευκολότερα σε τρόφιμα που έχουν υποστεί μηχανικές φθορές, όπως τα τραυματισμένα φρούτα για παράδειγμα, ή σε τρόφιμα που έχουν αναπτυχθεί μύκητες. Ο κίνδυνος από τέτοια τρόφιμα μπορεί να μειωθεί με κάποιες απλές διαδικασίες, όπως για παράδειγμα με την προσεκτική επύλιση, το καλό πλύσιμο ή την αποφύλιση.

