

## كيف نستخدم الميكرويف في العمل بدون أن ينقل العدوى؟



ينتاب الخوف من العدوى بفيروس كورونا الكثيرين، خاصةً مع فك الخطر، ومعاودة العمل، فكيف يمكن الوقاية من «كوفيد-19»، عند استخدام الأدوات المشتركة في مطبخ العمل، وعلى رأسها الميكرويف؟

\* يقوم العديد من الموظفين بتسخين طعامهم في الميكرويف الخاص بمكان العمل، وهو ما يحتّم لمس مقبض الباب، وبالتالي لا مناص من تعقيم اليدين، قبل الاستخدام وبعده.

\* من الضروري استخدام غطاء الميكرويف، وذلك منعاً لتناثر رذاذ الطعام داخل الفرن، والتصاق البقايا بجدرانه. وبعد التسخين، يجدر بكلٍّ موظف أن يقوم بمسح الميكرويف من الداخل والخارج.

\* للتقليل من انتقال العدوى، من الضروري تفريغ محتوى الطعام في طبق نظيف قبل إدخاله إلى الميكرويف، والتخلص من غلاف المطعم في سلة المهملات، وغسل اليدين جيّداً قبل الأكل، على أن يتم تفريغ الطعام من صندوق المطعم بملعقة نظيفة. علماً أن «وكالة المعايير الغذائية» تؤكد أن الخطر الكامن في الطعام الجاهز ليس كبيراً، وأنّه لا مبرر لاجتناب تناول الطعام الجاهز.

\* من الواجب الامتناع عن وضع أوراق الألمنيوم داخل الميكرويف، أو الأكياس البلاستيكية أو الأطباق المزيّنة بالخطوط المعدن.

\* لا يستدعي بعض أنواع الأطعمة التسخين داخل الميكرويف مثل: البيض، خاصةً أن قشرته قد تنفجر نتيجة عدم توزيع الحرارة جيّداً. كما أن بعض صنوف الطعام مسؤولة عن تناثر الرذاذ داخل الفرن، أو توليد رائحة غير محبّبة، كصلصة الطماطم، والبروكولي، والسّمك.

كانت «منظمة الصحة العالمية» أوضحت أن وجود كمية كبيرة من الطعام داخل الميكرويف، يعمل على منع تغلغل الموجات في أجزاء الطعام الأكثر سُمكاً، ما ينتج طهيًا غير متساو، الأمر الذي يؤثّر بطبيعة الحال في الصحّة، خاصةً أن بعض الفطريات أو البكتيريا الموجودة في الطعام قد لا تقضي جرّاء ذلك.

ولتجنّب أضرار الميكرويف على صحّة الإنسان:

\* من الضروري إغلاق الباب لمنع تسرّب طاقة الميكرويف، فضلاً عن ضرورة إبقاء زر الإيقاف والتشغيل نظيفاً، والتأكّد من عدم وجود أي عيوب أو تلف داخل أجزاء من الفرن.

\* ليس كلّ الأطباق مناسباً للاستخدام داخل الميكرويف، خاصةً أن بعض الخامات قد يذوب أو ينفجر جرّاء الحرارة، مثل: المواد البلاستيكية، والمعدن، كما أن لف الطعام بورق الفويل يمنع طهيّه جيّداً.

\* من الضروري غسل اليدين جيّداً بعد استخدام الميكرويف.

\* من الضروري ارتداء زوجين من القفازات، عند الإمساك بطبق الطعام الساخن.