

Navodila o prekuhavanju vode

Uredba o pitni vodi (Ur. l. RS, št. 61/2023) – 3. in 17. člen

Prekuhavanje vode je praviloma kratkoročen, nujen ukrep, s katerim izboljšamo mikrobiološko kakovost pitne vode. S pravilnim prekuhavanjem uničimo ali inaktiviramo mikroorganizme v pitni vodi, ki so povzročitelji nalezljivih bolezni, ki se prenašajo z vodo.

Posoda

Vodo prekuhamo v čisti kuhinjski posodi (oprani z detergentom in vodo).

Čas prekuhavanja

Potem ko voda zavre, običajno zadostuje, da burno vre še eno minuto. Ker se pogoji delovanja na mikroorganizme spreminjajo z naraščajočo nadmorsko višino, je najbolje vretje podaljšati. Zaradi večje varnosti priporočamo, da voda vre tri minute. Na ta način uničimo ali inaktiviramo vegetativne oblike zdravju škodljivih bakterij, viruse ter tudi ciste giardiae in kriptosporidijev. Tri minute vretja zagotavlja tako široko varnost, da to vodo lahko uživajo tudi osebe z močno oslabljenim imunskim sistemom (npr. bolniki z AIDS-om).

Shranjevanje

Zaradi možnosti naknadnega onesnaženja že prekuhane vode je najbolje, da voda ostane v isti posodi, v kateri smo jo prekuhali. Hranimo jo v hladilniku, v čisti in pokriti posodi.

Čas uporabe

Tako pripravljeno vodo lahko za pitje in pripravo hrane uporabljamo 24 ur, izjemoma do 48 ur.

Odstranjevanje delcev

Če je voda motna, moramo pred prekuhavanjem odstraniti večino delcev. To dosežemo z usedanjem in nato filtracijo skozi več plasti čiste, najbolje prelikane tkanine ali skozi čist papirnat filter (npr. filter za kavo).

Ker je prekuhana voda lahko manj prijetnega okusa, za pitje priporočamo pripravo čaja oz. drugih napitkov, lahko pa jo zaužijemo v obliki juhe ali kakšne druge jedi.

Povzetek postopka prekuhavanja vode

- Dezinfekcija pitne vode s prekuhavanjem je **varna metoda**.
- **Tri minute burnega vretja** pomeni široko mikrobiološko.
- Če je voda motna, jo pred prekuhavanjem **zbistrimo z usedanjem in nato filtriramo**.
- Preprečiti je treba **možnost naknadnega onesnaženja prekuhane vode**.
- Vodo hranimo **v hladilniku**.
- Za pitje in pripravo hrane jo uporabljamo **24 ur**, izjemoma 48 ur.

Priporočila za uporabo vode ob izdanem ukrepu prekuhavanja vode

Uredba o pitni vodi (Ur. l. RS, št. 61/2023) – 12. in 17. člen

Priprava vode za pitje, pripravo hrane in umivanje zob

Prekuhavati je treba vodo za pitje, pripravo hrane – vključno s pripravo toplih in hladnih pijač ter ledenih kock, vodo za pranje sadja in zelenjave ter vodo za umivanje zob.

Hrano in napitke za dojenčke pripravljamo **vedno** s prekuhano vodo, po potrebi tudi za bolnike z zmanjšano imunsko odpornostjo.

V primerih, ko je prekuhavanje vode težko izvedljivo ali nepraktično, namesto prekuhane uporabimo embalirano pitno vodo.

Prhanje oz. kopanje in umivanje rok

Glede prhanja oziroma kopanja in umivanja rok velja, da upoštevamo navodila upravljavca sistema za oskrbo s pitno vodo. Upravljavec mora, glede na stopnjo onesnaženja, uporabnike še posebej obvestiti, če je prekuhavanje vode potrebno tudi za prhanje, kopanje in umivanja rok. S tako obsežnimi omejitvenimi ukrepi se srečamo npr. med hidričnim izbruhom ali kadar je pitna voda močno fekalno onesnažena oziroma obstaja sum onesnaženja npr. pri povečani motnosti.

Roke si med izdanim ukrepom prekuhavanja pred in med pripravo živil ter pred jedjo, vedno umivamo s prekuhano ali embalirano vodo ali vodo iz nadomestne oskrbe.

V kolikor upravljavec dovoli uporabo vode za prhanje oz. kopanje, pri tem pazimo, da vode ne požiramo. Na to smo še zlasti pozorni pri otrocih. Dojenčke raje umivajmo s prekuhano vodo ali s pitno vodo iz nadomestne oskrbe.

Za imunsko oslabele bolnike in bolnike s kožnimi boleznimi oziroma ranami se glede na resnost obolenja individualno odločamo glede potrebe po prekuhavanju vode za umivanje (upoštevamo navodila zdravnika).

Uporaba gospodinjskih aparatov v času veljavnosti ukrepa prekuhavanja pitne vode

Svetujemo, da gospodinjske aparate, katerih delovanje vključuje uporabo pitne vode (npr. pomivalni stroj, aparat za kavo), uporabljamo le pod naslednjimi pogoji:

- da je voda bistra, brez vonja in okusa,
- da voda v aparatu doseže dovolj visoko temperaturo in se ohranja toliko časa, da se uničijo zdravju škodljivi mikroorganizmi (kot primer temperatura pasterizacije: 63°C za 30 minut ali 72°C za 15 sekund),

- da aparat uporabljamo skladno z navodili (npr. po zaključenem pranju pustimo posodo v zaprtem pomivalnem stroju toliko časa, da se posuši saj s tem podaljšamo učinkovanje temperature).

Če ti pogoji niso izpolnjeni, tudi za delovanje gospodinjskih aparatov uporabimo prekuhano ali embalirano vodo, seveda kadar je to izvedljivo (npr. za kavni aparat).

Pomivanje posode

Pomivanje v pomivalnem stroju

Če je voda kalna, pomivanje posode v pomivalnem stroju ni priporočljivo.

Gospodinjski pomivalni stroji so na splošno varni za uporabo, če voda doseže končno temperaturo izpiranja vsaj 66 °C ali če ima pomivalni stroj vključen cikel razkuževanja.

Vedno izberemo program z najvišjo temperaturo in po zaključenem pranju pustimo posodo v zaprtem stroju toliko časa, da se posuši.

Ročno pomivanje

Ročno pomivamo v čim bolj vroči vodi ob dodatku detergenta, na koncu – po spiranju, posodo potopimo še v vodo s temperaturo 82 °C za eno minuto ali čisto posodo prelijemo z vrelo vodo. Ker roke tako vroče vode ne prenesejo, potopimo in jemljemo posodo iz korita s pomočjo prijemalk, kuhalnic, mrež ali žičnih košar. Posoda naj se posuši na zraku.

Navedeno navodilo glede pomivanja posode ne velja za dojenčke in imunsko oslabele bolnike. Pri teh za pomivanje posode dosledno uporabljamo prekuhano vodo.

Možna je tudi uporaba posode in pribora za enkratno uporabo, ki pa je z okoljskega vidika sprejemljiva le za krajši čas, morda predvsem za osebe, ki imajo večje tveganje za težji potek bolezni.