**ជំងឺដែលបណ្តាលមកពីអាហារ**

ថ្ងៃក្តៅខ្លាំងអាចបណ្តាលឱ្យដាច់ចរន្តអគ្គិសនីដែលបណ្តាលឱ្យប្រព័ន្ធទូរទឹកកកនៅក្នុងឡានដឹកទំនិញ ឃ្លាំង ហាងលក់ទំនិញ និងផ្ទះនានាមិនដំណើរការ។ មានន័យថា អាហារមិនត្រូវ បានរក្សា ទុកនៅសីតុណ្ហភាពមានសុវត្ថិភាព ដែលអាចនាំឱ្យខូចចំណីអាហារអំឡុងពេលដឹកជញ្ជូន ឬការ ផ្ទុក។ អាហារដែលឆាប់ខូចមានដូចជាសាច់ ស៊ុត ទឹកដោះគោ ផ្លែឈើកាត់រួច បន្លែមួយចំនួន បាយ និងអាហារដែលនៅសល់។

ថ្ងៃក្តៅ និងសើមក៏អាចបង្កើតលក្ខខណ្ឌដ៏ល្អសម្រាប់បាក់តេរីដូចជា salmonella លូតលាស់ផ ងដែរ។ នៅពេលដែលបាក់តេរីទាំងនេះលូតលាស់នៅលើអាហារដែលយើងបរិភោគ ពួកវាអាច បង្កជាជំងឺក្រពះពោះវៀនដូចជា ឈឺក្រពះ រាក ក្អួត និងខ្សោះជាតិទឹក។

**តើអ្នកណាមានហានិភ័យខ្ពស់?**

* មនុស្សដែលមានអាយុលើស 65 ឆ្នាំ
* កុមារអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ
* អ្នកមានផ្ទៃពោះ
* មនុស្សដែលមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយ

**តើយើងអាចធ្វើអ្វីបានចំពោះវា?**

* ពិនិត្យមើលទូរទឹកកក និងបន្ទប់ដាក់អីវ៉ាន់របស់អ្នកសម្រាប់វត្ថុដែលអាចឆ្លងមេរោគ
* កុំទុកអាហារដែលឆាប់ខូច ទុកចោលលើសពីមួយម៉ោង អំឡុងពេលដឹកជញ្ជូន និងទុកដាក់
* ប្រសិនបើទូរទឹកកក និងទូរក្លាសេបិទទ្វារជាប់ នោះអាហារនឹងមានសុវត្ថិភាពរហូតដល់ 4 ម៉ោងក្នុងទូទឹកកក 48 ម៉ោងក្នុងទូរក្លាសេ 24 ម៉ោងក្នុងទូក្លាសេពាក់កណ្តាលពេញលេញ
* បោះចោលនូវអាហារដែលឆាប់ខូចដែលនៅក្នុងទូទឹកកករបស់អ្នក (សាច់ ត្រី បន្លែនិង ផ្លែឈើ ស៊ុត ទឹកដោះគោ និងអាហារដែលនៅសេសសល់) 4 ម៉ោងក្រោយពេ លដាច់ថា មពល
* ប្រើឧបករណ៍ធ្វើឱ្យត្រជាក់ដើម្បីដឹកជញ្ជូនអាហារបង្កក និងក្លាសេ
* ពិនិត្យសីតុណ្ហភាព៖ ទូទឹកកកគួរមានសីតុណ្ហភាព 35°-38°F ហើយទូរក្លាសេ គួរតែទាប ជាង 0°F
* រៀបចំ និងចម្អិនម្ហូបតាមការណែនាំប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

**សូមឈ្វេងយល់បន្ថែមតាមរយ៖** [**http://www.mass.gov/ClimateAndHealth**](http://www.mass.gov/ClimateAndHealth)

**Bureau of Climate and Environmental Health**

**Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health**

**250 Washington Street, Boston, MA 02108**

**ទូរសព្ទ៖ 617-624-5757 |** **DPHToxicology@state.ma.us**

[**http://www.mass.gov/dph/environmental\_health**](http://www.mass.gov/dph/environmental_health)