**د خوړو له امله رامنځته کېدونکې ناروغۍ**

خورا زیاتې ګرمې ورځې کیدای شي د برښنا د پرې کېدو لامل شي چې له امله یې په لاری موټرونو، زیرمتونو، پلورنځیو او کورنو کې د یخ کولو سیستم له کار څخه لوېږي. په دې معنی چې خواړه په ګرمه هوا کې خوندی نه ساتل کېږي، چې له امله یې خواړه د لیږد یا زیرمه کولو پر مهال خرابېږي. هغه خواړه چې د خرابېدو له خطر سره مخ دي عبارت دي له: غوښه، د چرګې هګۍ، لبنیات، میده شوې میوې، یو شمېر سبزیجات، پخې شوې وریجې او د خوړو پاتې شوني.

ګرمې او رطوبت لرونکې ورځې هم کولای شي د سالمونلا په څیر بکټریاوو د ودې لپاره د پام وړ مشکلات رامنځته کړي. کله چې دا بکټریاوې په هغه خوړو کې وده کوي چې موږ یې خورو، کیدای شي د هاضمې سیستم د ناروغیو لکه د معدې ناراحتۍ، نس ناستي، زړه بدۍ او د بدن د اوبو د کمښت لامل شي.

**څوک په لوړه کچه له خطر سره مخ دي؟**

* هغه خلک چې له 65 کلونو څخه لوړ عمر لري
* له 5 کلونو څخه کم عمر لرونکي ماشومان
* میندواره میرمنې
* هغه کسان چې کمزوري دفاعي سیستمونه لري

**د هغې پر وړاندې موږ څه کولای شو؟**

* په خپل یخچال او زیرمتون کې هغه مواد وپلټئ چې کیدای شي د بکټریاوو په واسطه ککړ شوي وي
* د لیږد او ځای پر ځای کولو پر مهال اجازه مه ورکوئ چې خراب کېدونکي غذایي مواد له یوه ساعت څخه بهر پاتې شي
* که چېرې د یخچال او فریزر دروازې تړلې وي، غذایي مواد تر 4 ساعتونو پورې په یخچال، 48 ساعتونو پورې په بشپړ فریزر او تر 24 ساعتونو پورې په نیمه ډک شوي فریزر کې سالم پاتې کېږي
* خراب کېدونکي غذایي مواد (غوښه، کب، پرې شوې میوې او سبزیجات، د چرګې هګۍ، شیدې او پاتې خواړه) که چېرې له برښنا پرته د 4 ساعتونو لپاره په یخچال کې وي. لرې یې وخورځوئ
* د سړو او جامدو غذایي موادو د لېږد لپاره له سړوونکي یا کولر څخه کار واخلئ
* د حرارت درجه وګورئ: یخچالونه باید د فارنهایت په کچه 35°-38° او فریزونه باید د فارنهایت په کچه له 0° څخه ښکته وي.
* خواړه د خوندي چمتو کولو د لارښوونو سره سم چمتو او پاخه کړئ

**نور معلومات په دې پته کې ترلاسه کړئ:** [**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**

**ټلیفون: 617-624-5757 |** [**DPHToxicology@state.ma.us**](mailto:DPHToxicology@state.ma.us)

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