

भोजन-जनित बीमारी

अत्यधिक गर्मी वाले दिन बिजली के चले जाने का कारण बन सकते हैं जो ट्रकों, गोदामों, दुकानों और घरों में ठंडा करने वाली प्रणालियों के काम न करने का कारण बनते हैं। इसका मतलब यह हो सकता है कि भोजन को सुरक्षित तापमानों पर नहीं रखा जाता है, जिससे आवागमन या भंडारण (स्टोर) किए जाने के दौरान भोजन खराब हो सकता है। खराब होने के जोखिम वाले भोज्य पदार्थों में मांस, अंडे, डेयरी, कटे हुए फल, कुछ सब्जियाँ, पके हुए चावल और बचे हुए भोजन शामिल हैं।

गर्मी और आर्द्रता वाले दिन साल्मोनेला जैसे बैक्टीरिया के बढ़ने के लिए आदर्श स्थिति भी बना सकते हैं। जब ये बैक्टीरिया हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन पर पैदा होते हैं, तो वे गैस्ट्रोइन्टेस्टिनल (जठरांत्र प्रणाली) बीमारियों जैसे पेट खराब होना, दस्त लगने, उल्टियाँ आने और शरीर में पानी की कमी होने का कारण बन सकते हैं।

कौन इसके बड़े हुए जोखिम पर होता है?

- 65 साल से अधिक उम्र के लोग
- 5 साल से कम उम्र के बच्चे
- गर्भवती महिलाएँ
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोग

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं?

- उन वस्तुओं के लिए अपने फ्रिज और पेंट्री को चेक करें जो संभावित रूप से खराब हो सकती हैं
- खराब होने वाले भोजन को आवागमन और संभालने के दौरान एक घंटे से अधिक समय तक बाहर न पड़ा रहने दें
- यदि रेफ्रिजरेटर और फ्रीज़र के दरवाजे बंद रहते हैं, तो भोजन इतने समय तक ठीक रहेगा: रेफ्रिजरेटर में 4 घंटे, पूरे भरे हुए फ्रीज़र में 48 घंटे, आधे भरे हुए फ्रीज़र में 24 घंटे
- बिजली के बिना 4 घंटे के बाद अपने रेफ्रिजरेटर (मांस, मछली, कटे हुए फल और सब्जियाँ, अंडे, दूध और बचे हुए भोजन) में खराब हो सकने वाले भोजन को फेंक दें
- ठंडे किए हुए और जमे हुए भोजन को लाने-ले जाने के लिए कूलर्स का इस्तेमाल करें
- तापमानों की जाँच करें: रेफ्रिजरेटर का तापमान 35°-38°F के बीच होना चाहिए और फ्रीज़र 0°F से नीचे होना चाहिए
- सुरक्षित रूप से तैयार करने के निर्देशों के अनुसार भोजन को संभालें और पकाएँ

