



ជំងឺដែលបណ្តាលមកពីអាហារ

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

ថ្ងៃក្តៅ និងសើមអាចបង្កើតលក្ខខណ្ឌដ៏ល្អសម្រាប់បាក់តេរីដូចជា salmonella លូតលាស់ផងដែរ។ នៅពេលដែលបាក់តេរីទាំងនេះលូតលាស់នៅលើអាហារដែលយើងបរិភោគ ពួកវាអាចបង្កជាជំងឺក្រពះពោះវៀនដូចជា ឈឺក្រពះ រាក ក្អក និងខ្សោះជាតិទឹក។

តើអ្នកណាមានហានិភ័យខ្ពស់?

- មនុស្សដែលមានអាយុលើស 65 ឆ្នាំ
- កុមារអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ
- អ្នកមានផ្ទៃពោះ
- មនុស្សដែលមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយ

តើយើងអាចធ្វើអ្វីបានចំពោះវា?

- ពិនិត្យមើលទូរទឹកកក និងបន្ទប់ដាក់អីវ៉ាន់របស់អ្នកសម្រាប់វត្ថុដែលអាចឆ្លងមេរោគ
- កុំទុកអាហារដែលឆាប់ខូចទុកចោលលើសពីមួយម៉ោងអំឡុងពេលដឹកជញ្ជូន និងទុកដាក់
- ប្រសិនបើទូរទឹកកក និងទូរក្លាសេបិទទ្វារជាប់នោះអាហារនឹងមានសុវត្ថិភាពរហូតដល់ 4 ម៉ោងក្នុងទូរទឹកកក 48 ម៉ោងក្នុងទូរក្លាសេ 24 ម៉ោងក្នុងទូរក្លាសេពាក់កណ្តាលពេញលេញ
- បោះចោលនូវអាហារដែលឆាប់ខូចដែលនៅក្នុងទូរទឹកកករបស់អ្នក (សាច់ ត្រី បន្លែនិង ផ្លែឈើ ស៊ុត ទឹកដោះគោ និងអាហារដែលនៅសល់) 4 ម៉ោងក្រោយពេលដាច់ថា មពល
- ប្រើឧបករណ៍ធ្វើឱ្យត្រជាក់ដើម្បីដឹកជញ្ជូនអាហារបង្កុក និងក្លាសេ
- ពិនិត្យសីតុណ្ហភាព៖ ទូរទឹកកកគួរមានសីតុណ្ហភាព 35°-38°F ហើយទូរក្លាសេ គួរតែទាប ជាង 0°F
- រៀបចំ និងចម្អិនម្ហូបតាមការណែនាំប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

