



खाद्यजनकबाट लाग्ने रोग

अत्यन्तै गर्मी दिनले गर्दा रेफ्रिजिरेसन प्रणालीहरूमा टूट्न, गोदाम, पसल र घरहरूमा बिजुली कटौती नहुन सक्छ। यसको अर्थ दुवानी वा भण्डारणको अवधिमा बिग्रन सक्ने खाना सुरक्षित तापक्रममा नराखिएको हुन सक्छ। बिग्रने जोखिममा रहेको नष्ट हुने खालका खानेकुराहरूमा मासु, अण्डा, डायरी, काटिएको फलफूल, केही तरकारी, पकाइएको भात र बाँकी रहेका खानेकुराहरू पर्छन्।

ताप र आद्रता भएको दिनले साल्मोनेलाजस्ता ब्याक्टेरिया बढाउनका लागि अनुकूल अवस्थाहरू पनि सिर्जना गर्न सक्छन्। हामीले खाने खानामा यी ब्याक्टेरिया बढ्दै जाँदा, यिनीहरूले पेट दुखाउने, झाडापखाला लाग्ने, वान्ता हुने र डिहाइड्रेसनजस्ता ग्यास्ट्रोइन्टेस्टिनलका रोगहरू निम्त्याउन सक्छ।

को उच्च जोखिममा छ?

- 65 वर्षभन्दा माथिका मानिसहरू
- 5 वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिका
- गर्भवती महिला
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका मानिसहरू

हामीले यस बारेमा के गर्न सक्छौं?

- सम्भावित रूपमा दूषित हुन सक्ने वस्तुहरूका लागि आफ्नो फ्रिज र प्यान्टी जाँच गर्नुहोस्
- दुवानी र ह्यान्डल गर्ने अवधिमा नष्ट हुने खानेकुरालाई एक घण्टाभन्दा बढी बाहिर नराख्नुहोस्
- रेफ्रिजेरेटर र फ्रिजरको ढोका बन्द रइरह्यो भने खाना निम्न समयसम्मका लागि सुरक्षित रहने छ: रेफ्रिजेरेटरमा 4 घण्टा, पूर्ण फ्रिजरमा 48 घण्टा, आधा-पूर्ण फ्रिजरमा 24 घण्टा
- बिजुलीविना आफ्नो रेफ्रिजेरेटरमा नष्ट हुने खाना (मासु, माछा, काटेका फलफूल र तरकारी, अण्डा, दुध र बाँकी रहेका खानेकुराहरू) 4 घण्टापछि प्याँक्नुहोस्
- फ्रिजमा राखिएको र फ्रोजन खानेकुरा दुवानी गर्न कुलर प्रयोग गर्नुहोस्
- तापक्रम जाँच गर्नुहोस्: रेफ्रिजेरेटर 35°-38°F र फ्रिजरहरू 0°F भन्दा कम हुनुपर्छ
- सुरक्षित तयारी निर्देशनअनुसार खाना ह्यान्डल गर्नुहोस् र पकाउनुहोस्

