

# کھانے کی اشیا سے بیماری لگنا



شدید گرم دنوں کی وجہ سے بجلی کی بندش واقع ہو سکتی ہے جس کی وجہ سے ٹرکوں، گوداموں، دکانوں اور گھروں میں ریفریجریشن سسٹم بند ہو جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ کھانے کی اشیا کو محفوظ درجہ حرارت پر نہیں رکھا جاتا ہے، جس کی وجہ سے ٹرانسپورٹ یا اسٹوریج کے دوران کھانے کی اشیا خراب ہو سکتی ہیں۔ خراب ہونے کا خطرہ رکھنے والی غذاؤں میں گوشت، انڈے، دودھ دہی، کٹے ہوئے پھل، کچھ سبزیاں، بکے ہوئے چاول اور بچی ہوئی چیزیں شامل ہیں۔

گرم اور مرطوب دن بھی سالمونیلہ جیسے بیکٹیریا کی افزائش کے لیے مثالی حالات پیدا کر سکتے ہیں۔ جب یہ بیکٹیریا ہمارے کھانے میں افزائش کرنے لگتے ہیں، تو وہ معدے کی بیماریوں جیسے کہ پیٹ کی خرابی، اسہال، الٹی اور پانی کی کمی کا سبب بن سکتے ہیں۔

## کون زیادہ خطرے میں ہے؟

- 65 سال سے زیادہ عمر کے لوگ
- 5 سال سے کم عمر بچے
- حاملہ خواتین
- کمزور مدافعتی نظام والے لوگ

## ہم اس بارے میں کیا کر سکتے ہیں؟

- اپنے فرج یا اسٹوریج میں ان اشیا کو چیک کریں جو ممکنہ طور پر آلودہ ہو سکتی ہیں
- خراب ہونے والی کھانے کی اشیا کو ٹرانسپورٹ اور ہینڈلنگ کے دوران ایک گھنٹے سے زیادہ باہر نہ رکھیں
- اگر ریفریجریٹر اور فریزر کے دروازے بند رہیں، تو کھانے کی اشیا محفوظ رہیں گی: ریفریجریٹر میں 4 گھنٹے، فُل فریزر میں 48 گھنٹے، ہاف فُل فریزر میں 24 گھنٹے
- بجلی کے بغیر 4 گھنٹے گزرنے کے بعد اپنے ریفریجریٹر سے خراب ہونے والی اشیا (گوشت، مچھلی، کٹے ہوئے پھل اور سبزیاں، انڈے، دودھ اور باقی چیزوں) کو ضائع کر دیں
- ریفریجریٹڈ اور منجمد کھانے کی اشیا کی ٹرانسپورٹ کے لیے کولرز استعمال کریں
- درجہ حرارت چیک کریں: ریفریجریٹر 35-38°F اور فریزر 0°F سے کم ہونا چاہئے
- کھانے کی اشیا کو محفوظ تیاری کی ہدایات کے مطابق رکھیں اور پکائیں

