

# खानाबाट हुने रोगजनक जीवाणुहरू

- धेरैजसो खानाबाट हुने रोगहरू ब्याक्टेरिया र भाइरसले निम्त्याउँछ
- रोगजनक जीवाणुहरूको वृद्धिलाई असर गर्ने कारकहरू:
  - खाना (अधिक प्रोटीनयुक्त)
  - एसिडिटी
  - समय
  - तापक्रम (४१°F - १३५°F)
  - अक्सिजन
  - आद्रता (पानी गतिविधि स्तर)
- सुरक्षाको लागि समय-तापक्रम नियन्त्रण (TCS) गर्नुपर्ने खानाहरू, प्रायः सम्भावित जोखिमपूर्ण खानेकुराको रूपमा चिनिने (PHF): ओसिलो, अधिक प्रोटीनयुक्त खानाहरू र उपयुक्त तापक्रम रोगजनक जीवाणुहरूको वृद्धिको सहयोगी बन्न सक्छन्
- बिस्कुट जस्ता जोखिम-मुक्त खानेकुराहरूमा रोगजनक जीवाणुहरू बाँच्न त सक्छन् तर आफ्नो सङ्ख्या भने बढाउन सक्दैनन्।

## खानाबाट हुन सक्ने रोगका लक्षणहरू

उल्टी आउने  
भाडापखाला  
ज्वरो अनि घाँटी दुख्ने  
जन्डिस (हेपटाइटिस A)  
घाउ/संक्रमित घाउ

यदि तपाईंलाई कुनै पनि खाद्यजन्य रोग लागेको पुष्टि भएको छ वा रोगको लक्षणहरू देखिएका छन् भने खाना, सफा उपकरण वा सफा भाँडाहरू

## एक देखि अर्कोमा फोहोरजन्य (दूषित) तत्त्व सर्नबाट रोकथाम गर्ने तरिका

### सरसफाइ को राम्रो तरिकाहरू

- सफा लुगा अनि कपाल भर्न रोक्ने नेट लगाउनुहोस्
- कपडाको तौलियामा, एप्रोनमा अथवा लुगामा आफ्नो हात नपुछ्नुहोस्
- आफ्नो आँलाहरूका नङ सधैं काटेर सफा र चिटिक्क राख्नुहोस्
- आफ्नो व्यक्तिगत खानेकुरा र पेय पदार्थ छोपेर राख्नुहोस् र खानेकुरा अथवा सफाइ उपकरणहरू दूषित नहुने गरी उपयुक्त स्थानमा राख्नुहोस्।
- काँचो मासु, पकाएको मासु अनि तरकारी काट्नको लागि फरक-फरक कटिङ बोर्ड प्रयोग गर्नुहोस्
- सुरक्षित पकाउने तापक्रमको मापदण्डअनुसार खानेकुराहरू भण्डार गर्नुहोस्: खान-तयार (RTE) खानाहरू (तरकारी, फलफूल, पूर्ण रूपमा पकाएको खानाहरू) सधैं माथि राख्नुहोस्, त्यसपछि समुद्री खाना, स्टेक, सुँगुरको मासु, कीमा मासु राख्नुहोस् अनि तल तिर स्तफ्ड मासु र कुखुरा प्रजातिका मासुहरू राख्नुहोस्।
- सबै खान-तयार (RTE) खानेकुराहरूमा मिति र समय उल्लेख गर्नु आवश्यक छ अनि तयार पारेको ७ दिनपछि त्यसलाई फ्याँक्नुपर्छ।
- भण्डारण गरिएका खाद्य उत्पादनहरू रोटेसनमा राख्नुहोस् ताकि सबैभन्दा पुरानो खाना सुरुमा प्रयोग होस्।
- यदि क्यानहरू फुलिएको अथवा असाध्यै नराम्रोसँग आकार बिग्रिएको अवस्थामा छ भने त्यसलाई फ्याँक्नुपर्छ।
- **खान-तयार खानेकुरालाई कहिल्यै पनि नाङ्गो हातले नछुनुहोस्!** बरु डेलि टिस्यु, एक चोटी प्रयोग गर्ने पन्जा, स्याटुला, काँटा, चिम्टा, आदि प्रयोग गर्नुहोस्।

