

# आफ्नो उच्च जोखिम खानाबारे जान्नुहोस्

उच्च जोखिमयुक्त खानेकुराहरूको श्रृंखला

सुरक्षित छात्रहोस। सुरक्षित खानुहोस। स्वास्थ्यलाभको लागि राम्रो सुरुवात गर्नुहोस।



कमजोर प्रतिरक्षा भएका मानिसहरूका लागि खाद्य सुरक्षा सल्लाह

जो कोहीलाई पनि खानाजन्य रोग लाग्न सक्छ, जसलाई फूड पोइजनिङ पनि भनिन्छ। यद्यपि, यदि विषाक्तता खाना खाएमा कमजोर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता भएका मानिसहरूलाई लामो समयसम्म रोग लाग्ने, अस्पतालमा भर्ना हुने वा मृत्यु हुने सम्भावना बढी हुन्छ। यसमा दीर्घकालीन रोगहरू जस्तै मधुमेह, कलेजो वा मृगौला रोगहरू, अटोइम्यून रोगहरू र एचआईभी संक्रमण, वा अंग प्रत्यारोपण वा केमोथेरापी वा रेडियोथेरापी भएका व्यक्तिहरू समावेश छन्। यदि तपाईंसँग कुनै स्वास्थ्य समस्या छ वा तपाईंको शरीरको कीटाणु रोगहरूसँग लड्ने क्षमतालाई कमजोर बनाउने औषधिहरू लिनुहुन्छ भने, तपाईं तपाईंको खाना छनोटहरूमा धेरै होसियार हुनुपर्छ।

## काँचो वा नपाकेको खानाहरू उच्च जोखिमयुक्त खाद्य पदार्थ हुन्

### खाद्य विषाक्तता

काँचो वा कम पकाएको खानाहरू उच्च जोखिमयुक्त खानेकुराहरू हुन्, किनभने त्यसमा उपस्थित सूक्ष्मजीवहरू, जस्तै ब्याक्टेरिया, भाइरस र परजीवीहरूलाई हटाउनको लागि कुनै पर्याप्त ताप उपचार हुँदैन, जसले गर्दा स्वास्थ्यलाई जोखिममा पार्न सक्छ। सूक्ष्मजीवहरूद्वारा दूषित खाना खाँदा हुने फूड पोइजनिङका सामान्य लक्षणहरूमा बान्ता, पखाला, पेट दुख्ने र ज्वरो आउनु समावेश छन्। जुनसुकै प्रकारका रोगजनकहरू संलग्न भए पनि, कमजोर प्रतिरोधात्मक क्षमता भएका मानिसहरूले गम्भीर लक्षण वा जटिलताहरू विकास गर्ने र मृत्युको जोखिम पनि सामना गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ।



### सुपरबगहरू

काँचो वा कम पकाएको खाना पनि 'सुपरबग' को जोखिमसँग सम्बन्धित छ। यी तिनीहरू सूक्ष्मजीवहरू हुन् जसले एन्टिबायोटिकहरू जस्तै एन्टिबायोटिक्सको विस्तृत श्रृंखलालाई रोक्नको लागि एन्टिमाइक्रोबियल प्रतिरोध (AMR) को विकास गरेको छ। AMR एक गम्भीर सार्वजनिक स्वास्थ्य खतरा हो। खाना राम्ररी पकाउँदा 'सुपरबग' मार्न सकिन्छ, काँचो वा नपाकेको खानाले 'सुपरबग' लगायतका सूक्ष्मजीवहरू बोक्ने सम्भावना बढी हुन्छ जुन खानाको सेवनबाट मानिसमा सदरछ। 'सुपरबग' ले रोगहरू निम्त्याउन सक्ने वा नसक्ने भएता पनि यिनीहरूले आफ्नो एन्टिबायोटिक प्रतिरोधी जीनहरू मानव शरीर भित्रका अन्य ब्याक्टेरियाहरूमा स्थानान्तरण गर्न सक्छन्, त्यसैले आवश्यक पर्दा एन्टिबायोटिकको भविष्यमा प्रयोगको प्रभावकारितालाई असर गर्छ।



## काँचो वा कम पकाएको खानेकुराबाट बच्नहोस् र सुरक्षित विकल्पहरू छात्रहोस्

कमजोर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता भएका मानिसहरूका लागि कुन-कुन खानाबाट बच्ने र सुरक्षित विकल्पहरू बारे जानौं:

### खान नहुने खाना ⚠️ सुरक्षित विकल्पहरू

#### समुद्री खाना

काँचो / कम पकाएको माछा (जस्तै सुशी, साशिमी, स्मोक्ड साल्मन)



राम्ररी पकाएको माछा: स्मोक गरिएको माछा र पहिले नै पकाएको माछा पुनः राम्ररी तताउनु, बन्द ढब्बामा राखिएको माछा

अन्य सबै काँचो / कम पकाएको समुद्री खाना (जस्तै ओइस्टर, स्क्यालप, श्रिम्प, कटलफिस)



राम्ररी पकाएको समुद्री खाना: स्मोक गरिएको समुद्री खाना र पहिले नै पकाएको समुद्री खाना पुन राम्ररी तताउनु, डिब्बाबंद समुद्री खाना

#### अण्डा

काँचो वा कम पकाएको अण्डा (कठोर नभएको सेतो र पहेँलो, जस्तै सन्नि -साइड-अप अण्डा, स्क्र्याम्बल अण्डा)



पूर्ण रूपमा पकाएको अण्डा

सलाद र स्यान्डविच 'ड्रेसिङ' वा काँचो अण्डाबाट बनेको मिठाई (जस्तै सिजर ड्रेसिङ, मेयानेज, टिरामिसु)



सलाद र स्यान्डविच 'ड्रेसिङ' वा काँचो अण्डा नभएको वा प्रशोधित अण्डाले बनेको मिठाईहरू

#### मासु

काँचो/कम पकाएको मासु र भित्री अंग (जस्तै, कमपकाएको मासु/ सुँगुरको कलेजो, आंशिक रूपमा पकाएको स्टेकको साथमा पकाइएका कन्जेजहरू)



राम्ररी पकाएको मासु र भित्री अंग

चिसो मासु र मासु उत्पादनहरू (जस्तै ह्याम, ससेज, पेट)



राम्ररी पुन तताइएको चिसो मासु र मासु उत्पादनहरू

#### दुग्ध - उत्पादन

नरम चीजहरू (जस्तै फेटा, ब्री, क्यामेबर्ट) र नीलो चीजहरू (जस्तै डेनिस ब्लू, गोगानजोला र रोकफोर्ट) काँचो दूधबाट बनेको



प्रशोधित दूधबाट बनेको चीजहरू

#### तरकारी

काँचो खान मिल्ने तरकारी (जस्तै पूर्व प्याकेज गरिएको सलाद तरकारी, अंकुरित बीउ, स्यान्डविचको काँचो सागहरू)



राम्ररी धोएर पकाइएको ताजा तरकारी

## खाना विषाक्तता रोकथाममा ५ प्रमुख नियम

यदि तपाईंसँग आफ्नो प्रतिरक्षा प्रणालीलाई कमजोर पार्ने कुनै पनि अवस्थाहरू छन्, वा कसैको लागि खाना तयार गर्दैहुनुहुन्छ भने, तपाईंले जहिले पनि खाना विषाक्तताको जोखिम कम गर्न तलका ५ प्रमुख नियमहरू पालना गर्नुपर्छ:

- 1 सफाई**  
हात र भाँडाकुँडा सफा राख्नुहोस्
- 2 सफाई**  
हात र भाँडाकुँडा सफा राख्नुहोस्
- 3 पकाइएको काँचो अलग**  
काँचो र पकाएको खाना अलग गर्नुहोस्
- 4 पकाउनु**  
रात्ररी पकाउनुहोस्
- 5 सुरक्षित तापक्रम**  
खानालाई सुरक्षित तापक्रममा राख्नुहोस्

## बाहिर खाना खाँदा

- राम्रोसँग पकाएको खाना अर्डर गर्नुहोस्। यदि शंका छ भने, आफ्नो सभरलाई भाँडाका सामग्रीहरू र तिनीहरू कसरी पकाइन्छ भनेर सोध्नुहोस्।
- यदि कुनै रेस्टुरेन्टले तपाईंलाई कम पकाएको खाना दिन्छ भने, यसलाई खान सुरक्षित नभएसम्म राम्ररी पकाउन फिर्ता पठाउनुहोस्।
- आफ्नो बाँकी रहेको खाना छिट्टै हान्डल गर्नुहोस्। बाहिर खाएको खाना २ घण्टा भित्र फ्रिजमा राख्नुहोस्। अवशेषलाई पुनः तताउदा, खाना खानु अघि खानाको मूल तापक्रम कमिमा ७५ डिग्री सेल्सियस पुगोस् भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्।

