

Alamin ang iba pang tungkol sa


'Superbugs',

na Nakatago sa Pagkain



Isang Serye patungkol sa Antimicrobial Resistance

Makikita ang Bakterya sa Kahit Saan – sa lupa, tubig, mga halaman, mga hayop, mga tao at pagkain. Mayroong 3 uri ng bakterya mula sa pananaw ng kaligtasan ng pagkain:

Ang mga mabubuti



Gumagawa ng pagkain at nakabubuti sa kalusugan

Ang mga masasama



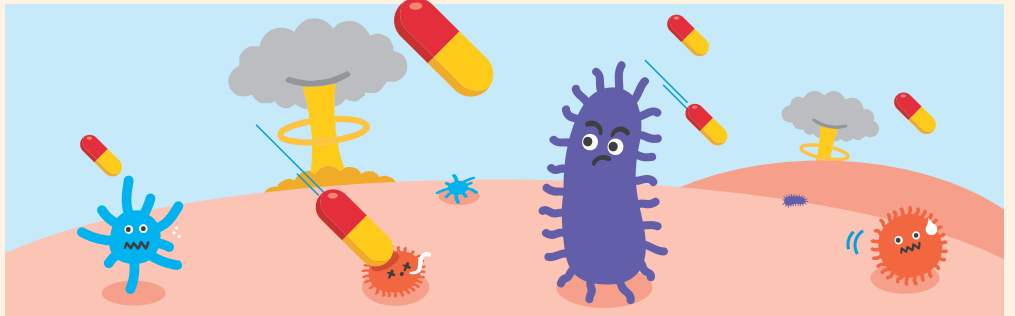
Ay pinapanis at pinababaho ang pagkain

Ang mga nagdudulot ng sakit



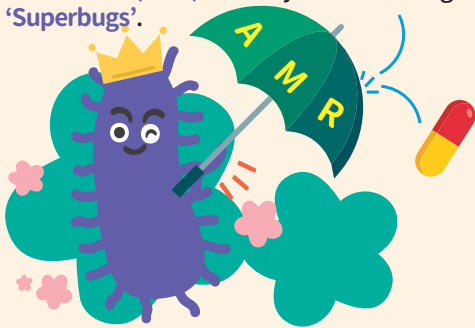
Ay nagiging sanhi ng pagkalason sa pagkain

Ang mga bakteryang nagdudulot ng sakit ay nagiging sanhi ng pagkalason sa pagkain (mga sakit mula sa pagkain) na maaaring mangailangan ng paglunas gamit ang antibiotics.



Karaniwang nakakapatay ng maraming bakterya ang Antibiotics, ngunit may mangilang nabubuhay pa at nagkaron ng antimicrobial resistance (AMR). Ito ay kilala bilang mga 'Superbugs'.

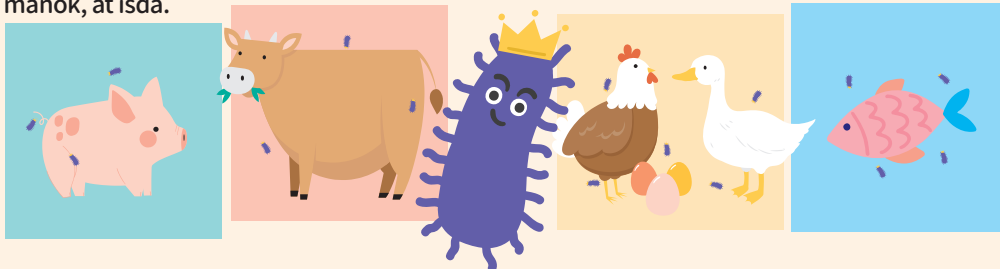
Ang mga "Superbugs" ay maaaring magsalin ng kanilang resistance sa iba pang mga bakterya.



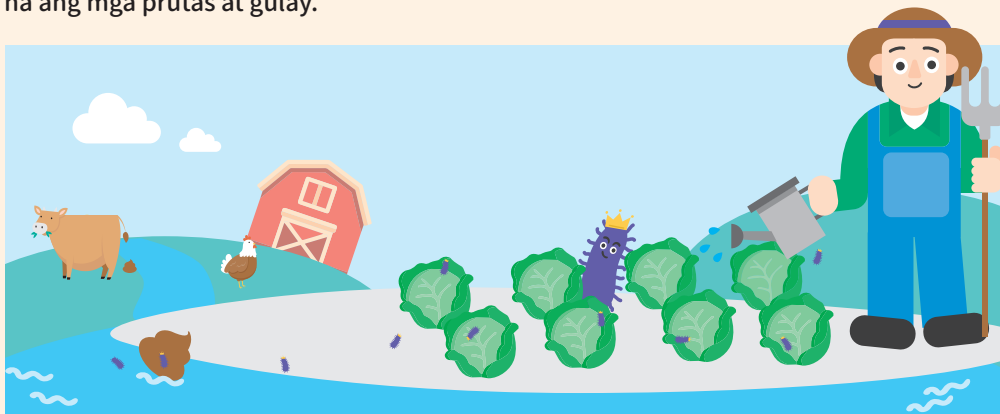
Ang mga 'Superbugs' ang maaaring dumami at lumaganap kahit saan.



Ang mga 'Superbugs' ay maaaring mamuhay sa mga **pagkaing hayop**, tulad ng baka, baboy, manok, at isda.



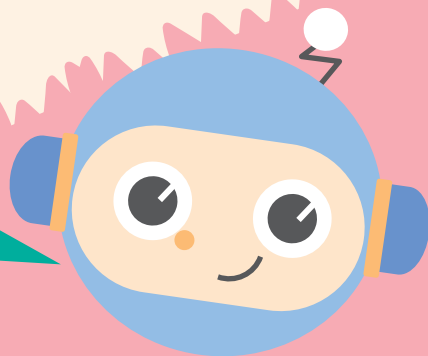
Ang mga 'Superbugs' ay maaaring lumaganap sa kapaligiran, tulad ng dumi ng tao o dumi ng hayop, at makahawa ng mga **pagkaing halaman**, kabilang na ang mga prutas at gulay.



Maaari silang lumaganap sa pamamagitan ng pagkain ng kontaminadong pagkain kung ang pagkain ay **hindi napanatili o nailuto ng maayos**.



Ang sobrang paggamit o hindi tamang paggamit ng antibiotics sa mga tao at hayop ay maaaring magdulot ng pagkakaroon ng mga 'Superbugs', kung saan ay hindi na ito kayang lunasan pa ng antibiotics. **Ang mga tao ay maaari muling mamatay mula sa mga karaniwang impeksyon.**



Mula sa aspeto ng kaligtasan sa pagkain, ang mga sumusunod na “**limang mga susi**” ay maaaring makabawas sa antas ng panganib mula sa mga “superbugs” at mga sakit mula sa pagkain.

Limang mga Susi	Payo	Bakit importante?
Pumili 	<ul style="list-style-type: none"> Iwasan ang pagkain ng hilaw o hindi sapat na lutong pagkain, lalo na para sa mga mahihinang populasyon 	<ul style="list-style-type: none"> Nang hindi gumagamit ng paglunas gamit ang pag-init, ang hilaw o hindi sapat na pagluto ng pagkain ay maaaring magkaron ng “superbugs”
Pagluluto 	<ul style="list-style-type: none"> Lutuin ng maigi ang pagkain bago ihain 	<ul style="list-style-type: none"> Epektibo ang pagluluto upang mapatay ang “superbugs” sa mga pagkain
Paglilinis 	<ul style="list-style-type: none"> Hugasan ang prutas at gulay bago kainin Linisin ang kamay at lugar ng paghahanda ng pagkain bago ayusin ang pagkain 	<ul style="list-style-type: none"> Ang paghuhugas ay bahagyang nakapagtatanggal ng “superbugs” mula sa balat ng pagkain Iwasan ang kontaminasyon sa iba ng luto o handa nang kainin na mga pagkain sa “superbugs”
Paghiwalayin 	<ul style="list-style-type: none"> Itabi ang mga luto o handa nang kainin na mga pagkain at ang mga hilaw na pagkain ng magkabukod Ayusin ang mga luto o handa nang kainin na pagkain at mga hilaw na pagkain gamit ang magkaibang mga kubyertos 	<ul style="list-style-type: none"> Iwasan ang pagkakahalal ng mga luto o handa nang kainin na mga pagkain na may “superbugs” mula sa hilaw na pagkain
Ligtas na Temperatura 	<ul style="list-style-type: none"> Panatilihin ang malamig na pagkain na malamig sa 4°C o pababa at ang mga mainit na pagkain sa 60°C kung hindi pa ito kakainin agad 	<ul style="list-style-type: none"> Maaaring makapigil ng paglago ng bakterya sa pagkain ang ligtas na temperatura

Anong klase ng pagkain at mas mapanganib?

- Ang mga pagkaing nagmula sa mga hayop ay mayoong importanteng daan sa pagkalantad ng tao sa mga bakteryang mula sa pagkain na may AMR.
- Ang mga hilaw o hindi sapat na lutong pagkain ay maaaring magdulot ng bakterya, kabilang na ang AMR na bakterya, na nagmula sa pangunahing produksyon kumpara sa lubos na lutong mga pagkain.
- Ang mga indibidwal na mahihinang resistensya, kabilang na ang mga buntis, sanggol at mga bata, mga matatanda, at mga taong may mahihinang immunity, ay mas nahaharap sa panganib na magkaron ng bakteryang mula sa pagkain, kabilang na ang mga “Superbugs”, sa pamamagitan ng pagkain ng hilaw o hindi sapat ang lutong pagkain na **kailangang maiwasan**.



Mga video sa mataas na antas ng panganib sa pagkain