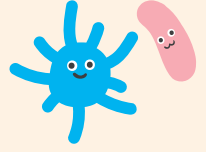


# ‘سپر بگز’

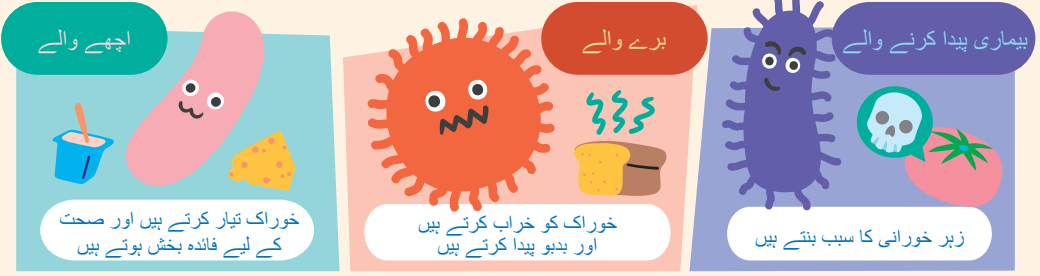


کے متعلق مزید جانیں

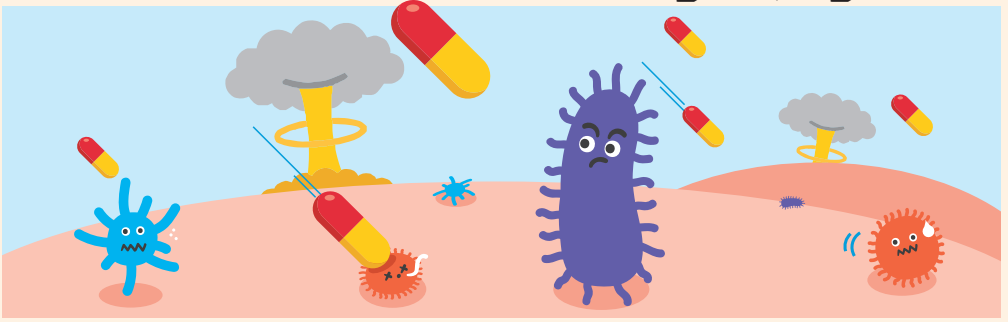
جو خوراک میں چھپے ہوئے ہیں



بیکٹیریا ہر جگہ موجود ہوتے ہیں - مٹی، پانی، پودوں، جانوروں، افراد اور خوراک میں۔  
تحفظ خوراک کے نقطہ نظر سے بیکٹیریا کی 3 اقسام ہیں:

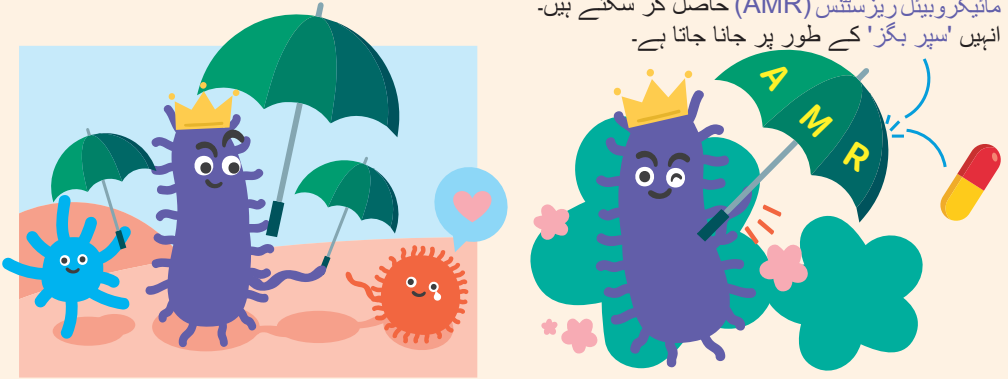


بیماری پیدا کرنے والے بیکٹیریا زہر خورانی (خوراک سے پیدا ہونے والی بیماریوں) کا سبب بنتے ہیں جن کا علاج اینٹی بائیوٹکس سے کرنا پڑ سکتا ہے۔



'سپر بگز' دیگر تمام بیکٹیریا کے ساتھ مزاحمت کا اشتراک کر سکتے ہیں۔

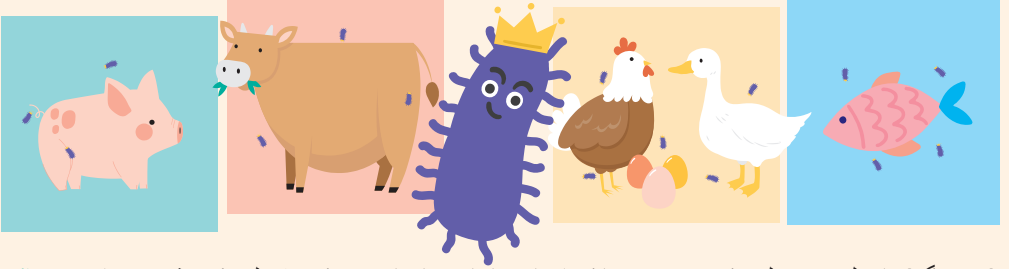
اینٹی بائیوٹکس زیادہ تر بیکٹیریا کو مار دیتے ہیں، لیکن ان میں سے کچھ زندہ رہ سکتے ہیں اور وہ اینٹی مائیکروبیئل ریزسٹنس (AMR) حاصل کر سکتے ہیں۔ انہیں 'سپر بگز' کے طور پر جانا جاتا ہے۔



'سپر بگز' ہر جگہ بڑھتے اور پھیلتے ہیں۔



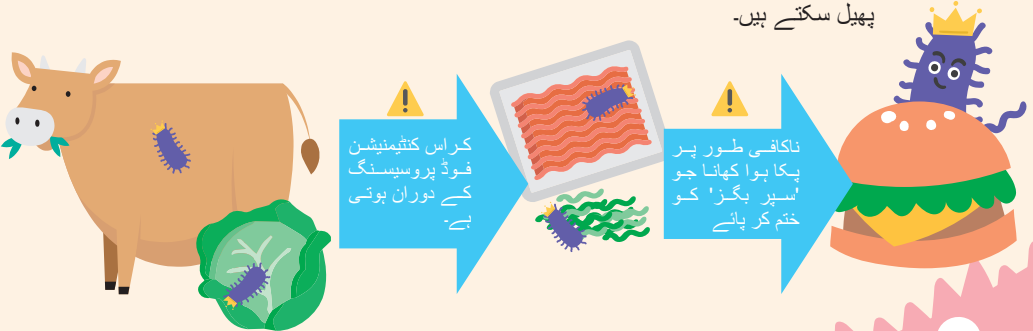
'سپر بگز' خوراک کے لیے مستعمل جانوروں کے اندر رہ سکتے ہیں، جیسا کہ مویشی، سور، مرغی اور مچھلی۔



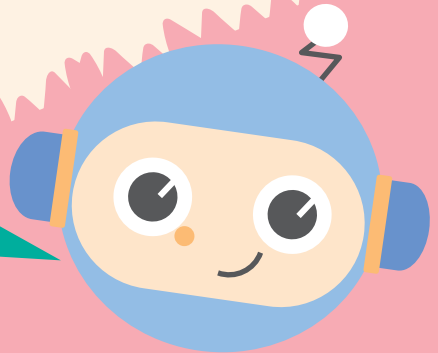
'سپر بگز' ماحول میں پھیل سکتے ہیں، جیسا کہ انسانی پاخانے یا جانوروں کے فضلے کے ذریعے، اور خوراک کے لیے مستعمل پودوں، بشمول، پھلوں اور سبزیوں کو آلودہ کر سکتے ہیں۔



اگر خوراک کو مناسب طور پر سنبھالا یا پکایا نہیں جاتا ہے تو اس آلودہ خوراک کو کھانے سے یہ پھیل سکتے ہیں۔



انسانوں اور جانوروں میں اینٹی بائیوٹکس کے زائد استعمال اور غلط استعمال سے 'سپر بگز' پیدا ہوتے ہیں، جن کا اب اینٹی بائیوٹک سے علاج نہیں کیا جا سکتا ہے۔ لوگ ایک بار پھر عام انفیکشنوں سے مرنے لگ جائیں گے۔



تحفظ خوراک کے پہلو سے، مندرجہ ذیل "پانچ کلیدی" ایسی ہیں جو "سپر بگز" اور خوراک سے پیدا ہونے والی بیماریوں دونوں کے خطرے کو کم کر سکتی ہیں۔

پانچ کلیدی	مشورہ (مشورے)	کیوں اہم ہیں؟
منتخب کریں	کچی یا کم پکی ہوا غذا سے گریز کریں، خاص طور پر ان آبادیوں میں جن میں اس حوالے سے حساسیت پائی جاتی ہو	● حرارت کے استعمال کے بغیر، کچی یا کم پکی ہوئی خوراک میں "سپر بگز" ہو سکتے ہیں
پکانیں	غذا کو پیش کرنے سے پہلے اچھی طرح پکانیں	● کھانا پکانا خوراک میں "سپر بگز" کو مارنے کے لیے موثر ہے
صاف کریں	پھلوں اور سبزیوں کو کھانے سے پہلے دھو لیں	● دھونے سے خوراک کی سطح سے "سپر بگز" کو جزوی طور پر ہٹایا جا سکتا ہے
علیحدہ رکھیں	کچی ہونی یا کھانے کے لیے تیار غذاؤں اور کچی غذاؤں کو الگ محفوظ کریں	● سپر بگز کے لگنے سے بچنے کے لیے پکی ہوئی یا کھانے کے لیے تیار غذاؤں کی کراس کنٹیمینشن کو روکیں
محفوظ درجہ حرارت	ٹھنڈی غذا کو 4°C گریڈ یا اس سے کم اور گرم غذا کو 60°C گریڈ سے زیادہ پر گرم رکھیں اگر انہیں ایک ہی وقت میں استعمال نہ کرنا ہو	● محفوظ درجہ حرارت خوراک میں بیکٹیریا کی افزائش سے بچا سکتے ہیں

## کس قسم کی خوراک زیادہ خطرناک ہے؟

جانوروں سے حاصل خوراک AMR کے ذریعے خوراک سے پیدا ہونے والے ہیپتھوجینز کے انسان کو لگ جانے کا ایک بڑے ذریعہ ہے۔

کچی یا کم پکی ہوئی غذاؤں کے اندر بیکٹیریا پانے جانے کا امکان زیادہ ہوتا ہے، بشمول AMR بیکٹیریا، جو اچھی طرح سے پکی ہوئی غذاؤں کے مقابلے میں خام پیداوار سے لگ جاتے ہیں۔

حساس افراد، بشمول حاملہ خواتین، شیر خواران اور چھوٹے بچے، معمر افراد، اور کمزور قوت مدافعت کے حاملین، کچی یا کم پکی ہوئی غذاؤں کے ذریعے، خوراک سے پیدا ہونے والے ہیپتھوجینز، بشمول "سپر بگز" کا شکار ہو جاتے ہیں، جن کے حوالے سے بہتر یہی ہے کہ ان سے احتراز کیا جانا چاہیے۔

زائد خطرے کی حامل خوراکیں اور ویڈیو

