

ሚኒስትሪ ከባብን ሓለዎ ተጠቀምትን ግዝአት ባሻርያ

ሚኒስትሪ ጥዕናን ክንክንን ግዝአት ባሻርያ



ንምግብ ብድሕንነት ብኸመይ ከም እትሕዙዎ ዝሕብር መምርሒ መጽሓፍ

ኣብ ናይ ክለብ ድግሳትን ተመሳሳሊ ፍጻመታትን ንዝርከቡ ገበርቲ ሰናይ

ምግብ ክትሕዙ ከለኹም ፍሉይ ጥንቃቄ ክትገብሩ ዘድልዩኩም ስለምንታይ እዩ?

ምግብ ኣብ እትሕዙሉ እዋን ጽሬት ዘይምህላው ብፍላይ ንንኣሸተይ ህጻናትን ኣረጋውያንን ከቢድን ንህይወት ኣብ ሓዲጋ-ዘእቱን ሕማማት ከስዕብ ዝኸእል ተርእዮታት እናበዘሉ ይመጹ ኣለዉ። ከምዚእም ዝኣመሰሉ ምግብ-ወልድ ሕማማት ኣብቶም ኣብ ክለባትን ጎደናታትን ኣብ ዝግበር ድግስ ወይ ተመሳሳሊ ፍጻመታት ዝሳተፉ ዓቢይቲ ጉጅሊታት ከም ባርዕ ጫካ ክዝርጋሕ ይኸእል። እቲ መምርሒ ኣብዚ ወሳኒ ከባቢ ዝበለጸ ኣሰራርሓ ጽሬት የቐምጥ።

ኣዮኖት ዓይነታት ምግብ እዮም ንረኽሲ ዝያዳ ተቓላዕቲ?

ካብ እንሰሳታትን ተኸልታትን-ዝተመርኮሱ ምግብታት ብረኽሲ ዘስዕቡ ተሃዋስያን (ባክተርያ፣ ቫይረስ ወይ ጽግዕተኛታት) ክብከሉ ይኸእሉ እዮም። ነዞም ዝስዕቡ ዓይነታት ምግብ ኣብ ምሓዝ ፍሉይ ጥንቃቄ የድሊ፡-

- ስጋ፣ ደርሆን ጎናዊ-ፍርያቶምን
- ጸባን ፍርያት ጸባን
- ዓሳ፣ ቅራፍ ዓሳ፣ ሞሉስክ (ምግብ ባሕሪ/ሸልፊሽ)ን ንዕኡም ዝሓዙ ፍርያትን
- እንቋቋታን ምግብ እንቋቋታን (ብፍላይ ካብ ጥረ እንቋቋታ)
- ንዕሸላትን ንህጻናትን ዝኸውን ምግብ
- ዝተጠበሱ ኣቑሑት ምስ ምምላእ ወይ ቶፒንግ ዘይተጠበሱ ወይ ብእኡ ኣቢሎም ዘይተሞቑ (ንኣብነት ክሬም ፓይ)
- ኣይስክሪምን መውጽኢ ኣይስክሪምን
- ዲሊ ካቴሰን፣ ጥረ ኣሕምልትን ድንሸን ሰላጣ፣ ማሪናዳስ፣ ማዮኔዝ፣ ካልኦት ዝባኸው ሶስን መኣዛዊ ማይ ብሓቕን
- ጥረታትን ፈልሲታትን ብጥረ ወይ መበገሲእም ዝብልዎ ዘርእታት

ምግብ-ወልድ ረኽሲታት ንምክልኻል ብኸመይ ክትሕግዙ ትኸእሉ?

ዝኸነ ሰብ ኣብ ሓዲ ድግስ ምስቶም ዝተጠቐሱ ዓይነታት ምግብ ብቐጥታ ይኹን ብተዘዋዋሪ (ንኣብነት ብመንገዲ ሳእንን መቐረጺን) ዝራኽቡ ኣብ ልዕሊ ኣጋይሹ/ሻ ልዑል ሓላፍነት ስለዘለዎ ነዞም ዝስዕቡ ሕግታት ጽሬት ክሳብ ፊደል ክኸተል ኣለዎ።

ኣብዚ፣ ኣብ መንጎ ሕጋዊ ክልከላ ንጥፊታትን ምግብ ኣብ እትሕዙሉ እዋን ዝምልከቱ ሓፈሻዊ ሕግታት ጽሬትን ምፍላይ ይግባእ፡-

ብሕጊ ዝተኸልከለ ንጥፈት

እዞም ዝሰዕቡ ዘለዎም ሰባት

- **ተላባዲ ሕማም ከሽዕ** (ተላባዲ ተምላስ፣ ምናልባት ብዕግርግር ምባል፣ ተምላስ፣ ረስኒ ዝተሰነየ)፣
- **ታይፊል** ወይ **ፓራታይፊል**፣
- **ቫይራል ሄፓታይተስ A ወይ E** (ምቅጻል ጸላም ከብዲ)፣
- **ዝተለኸፉ ቁስልታት** ወይ ናይ **ሕማም ቆርቦት**፣ እዚ ንምግብ ብከላ ረኽሲ ዘሰዕቡ ታህባሲያን ብኸምኡ ድማ ናብ ካልኣት ሰባት ናይ ምትሕልላፍ ሓደጋ ዘልዕል እንተኾይኑ፣

ብመሰረት ሕጊ ምክልኻል ረኽሲ ካብ ውልቃዊ ውሽጣዊ ክፍሊ ወጻኢ ነዞም ኣብ ላዕሊ-ዝተጠቐሱ ምግብታት ክሕዙ ኣይፍቀደሎምን። እዚ ነቶም ብተዘዋዋሪ መንገዲ ጥራይ ምስ ምግብ ዝራኽቡ (ንኣብነት ብመንገዲ ሳእንን መቐረጺን) ከምኡ'ውን ረኽሲ ዘሰዕቡ ታህባሲያን ናብቲ ምግብ ናይ ምትሕልላፍ ሓደጋ ኣብ ዘለዎም ሕሙማት 'ውን ይምልከት። እዚ ዝሰርሕ፣ ሓደ ቦዓል ሞያ ሕክምና ዝኾነ ሕማም ኣረጋገጹ ድዩ ኣይረኽበን ወይ ዝኾነ ተዛማዲ ምልክታት ሕማም ተቐልቂሉ ብዘየገድስ፣ ብኡ መሰረት ናይ ተመሳሳሊ **ጥርጣረታት** ዘልዕል እዩ።

ዋላ 'ውን እቲ ዝምልከቶ ሰብ ዝኾነ ምልክት ሕማም እንተዘይኣርአዩ፣ **ናሙና ሰገራ** ምስተመርመረ፣ ረኽሲ ዘሰዕቡ ታህባሲያን ሳልሞኔላ፣ ሺገላ፣ ኤንተሮሄሞራጂክ ኤሽርጅያ ኮላይ ባክተርያ (EHEC) ወይ ኮሌራ ቫይብሪዮስ ዝተረኽቡሉ እውን ተመሳሳሊ ይምልከት (ስለዚ- "ኤክስክረተራት" ዝበሃሉ)።

ብፍላይ እዞም ዝሰዕቡ ምልክታት ሓየልቲ ምልክታት ናይዞም ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሱ ሕማማት እዮም፣ ብፍላይ ኣብ ወጻኢ ሃገር ድሕሪ ምጽናሕ እንተተራእዮም፡-

- ኣብ መዓልቲ ልዕሊ 2 ቀጢን ሰገራ ዘለዎ ተቐማጥ፣ ምናልባት ብዕግርግር ምባል፣ ተምላስን ረስኒን ዝተሰነየ ክኸውን ይኽእል።
- ልዑል ረስኒ ምስ ከቢድ ሕማም ርእሲ፣ ቃንዛ ከብዲ ወይ መላግቦን ድርቀት ከብድን፣ እዚኦም ንታይፎይድን ፓራታይፎይድን ረስኒ ከመልከቱ ይኽእሉ
- ቆርቦትን ኩዕሻ ዓይንን ብጫ ምዃን፣ እዚ ድማ ቫይራል ሄፓታይተስ ከመልከት ይኽእል እዩ።
- ቁስልን ከፉት ከባቢ ቆርቦትን፣ ቀይሕ፣ ቅብኣት ዘለዎ፣ ዝፈሰሰ ወይ ዝሓበጠ እንተኾይኑ።

ከምዚ ዝኣመሰሉ ምልክታት ሕማም እንተ ኣጋጢሙኩም፣ ምኽሪ ሕክምና ምሕታትኩም ኣረጋግጹ።

ምግብ ኣብ እትሕዙሉ እዋን ቁልፊ ሕግታት ጽሬት

- ቅድሚ ስራሕ ምጅማርኩም ዝኾነ ናይ ኣጸብዕቲ ቀለቤት፣ ናይ ኢድ ሰዓትን ናይ ቅልጽም ጌጣጌጥን ኣውጽኡ።
- ቅድሚ ስራሕ ምጅማርኩም፣ ቅድሚ ነፍሲ ወከፍ ሓድሽ ስጉምቲ ስራሕን ድሕሪ ነፍሲ ወከፍ ምብጻሕ ናብ ሸቓቕን ኣእዳውኩም ብግቡእ ተሓጸቡ። ኣእዳውኩም ንምንቃጽ ፈሳሲ ሳሙና፣ ፈሳሲ ማይን ሓደ ግዜ ዝድርበ ፎጣን ተጠቐሙ።
- ጽሩይ መከላኸሊ ክዳን (ናይ ርእሲ ቦነት፣ ሰሞክ ወይ ተመሳሳሊ) ተኸደኑ።
- ኣብ ልዕሊ ምግብ ኣይትሰዓሉ ወይ ኣይትሕንጥሱ።
- ከምኡ'ውን ኣብ ኣእዳውኩምን ቅልጽምኩምን ዝኾነ ንእሽተይ ቁስሊ ብጽሩይን ማይ ዘይኣትዎን ፕላስቲክ ሸፍንዎ።
- ዝኾነ መዝሓሊ ዘድልዮ ምግብ ዋላ ኣብ እተቐርበሉ እዋን ዝሒል ይኹን።
- ንዝተበሰለ ምግብ (ዝተሓተ 65 ዲግሪ ሰንቲግራድ) ሙቕት-ዝዕቅብ ረስኒ ተዓዘቡ።
- "ጽሩይ"ን "ረሳሕን" ስርሒታት ፍለይዎም
- ምግብ ኣብ እተቐርበሉ እዋን ምስ ምግብ ቀጥታዊ ምትንኻፍ ኣወግዱ - ምቹው ጽሩይት ኣቕሑት (ፋርኬታ፣ መንጠልጠሊ ወዘተ) ተጠቐሙ

ኣብዚ ወረቐት ተዘርዘርም ዘለዉ ሕግታት ምኽባር ግድን እዩ። ዝኾነ ከምኡ ዘይምግባር ሲቪላውን ገበናውን መቐጻዕታት ከሰዕብ ይኽእል እዩ።