



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# डेजन् सुर्षिआ

五星健康  
五星家

社區健康  
教育計劃



विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) को अनुसार, प्रत्येक वर्ष करिब 600 मिलियन मानिसहरू लगभग विभिन्न 200 प्रकारका खाद्यजन्य रोगहरूबाट बिरामी हुने गर्दछन् । साथै, हरेक वर्ष खाद्यजन्य रोगहरूबाट 420000 को रोकथाम योग्य रोगहरूबाट मृत्यु हुने गर्दछ ।

खाद्य सुरक्षाले जीवन सुरक्षित गर्छ। यो खाद्य सुरक्षाको महत्त्वपूर्ण तत्व मात्र नभई यसले खाद्यजन्य रोगहरू न्यूनकरण गर्न पनि विशेष भूमिका खेल्दछ। हरेक वर्ष विश्वभरमा खाद्यजन्य रोगहरूले 10 जना मध्ये एक जनालाई असर पार्ने गर्दछ । यस्ता रोगहरू 200 भन्दा बढी छन् - यस मध्ये कुनै कम घातक छन् भने अन्य धेरै घातक छन् ।



## ‘खाद्यजन्य रोग’ के हो?

रोग उत्पन्न गराउने सुक्ष्मजीव युक्त दुषित खाना खाँदा खाद्यजन्य रोग (खाद्य विषाक्तता) हुने गर्छ। दुषित खाना खानाले, तपाईं बिरामी पर्ने र तीब्र लक्षणहरू देखा पर्न सक्छ।

## खाद्यजन्य रोगको लक्षणहरू:



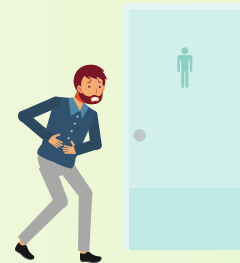
पेट दुख्नु



बान्ता हुनु



वाकवाकी लाग्नु



पखाला लाग्नु



ज्वरो आउनु

लक्षणहरूको गम्भीरता दुषित खानाको प्रकार र मात्रामा निर्भर गर्दछ। सामान्य लक्षणहरूमा पखाला लाग्ने, पेट दुख्ने, बान्ता हुनु, रिङ्गटा वा चक्कर लाग्ने र ज्वरो आउने जस्ता पर्दछन् । यो लक्षणहरू दुषित खाना खाएको एक घण्टा देखि छत्तीस घण्टा भित्र देखापर्दछन् ।

## खाद्यजन्य रोग हुने प्रमुख कारण के हो?



हडकडको खाद्य परिसरहरु र खाद्य व्यवसायहरुमा ब्याक्टेरीया र भाइरसहरुको प्रमुख कारणले खाद्यजन्य रोगहरु उत्पन्न हुने गर्दछ ।

- राम्ररी नपाकेको
- काँचो खानेकुरासँग पाकेको वा पूर्व तयारी खाद्य वस्तु मिसावट गरी दुषित बनाएमा
- उचित तापक्रममा भण्डारण नगरेमा (जस्तै रूम टेम्परेचरमा लामो समय सम्म राख्नाले)

## खाद्य विषाक्तता (फूड पोइजनीड) को मुख्य कारक तत्त्वहरु के-के हुन्?

खाद्य विषाक्तता निम्त्याउने साल्मोनेला, भिब्रियो पाराहेमोलाइटिकस र स्ट्याफिलोकोकस ओरियस लगायत जस्ता सामान्य ब्याक्टेरिया गर्मीमा (जुन देखि सेप्टेम्बर) बढी सजिलै वृद्धि हुने गर्दछ; नोरोभाइरस अर्को सामान्य कारक तत्त्व हो जुन जाडोको समयमा (डिसेम्बर देखि फेब्रुअरी) बढी सक्रिय हुने गर्दछ।



### खाद्य विषाक्तताको रोकथाम गर्न निम्न अनुसार भोजन, वातावरणीय र व्यक्तिगत स्वच्छता कायम राख्नु पर्दछ:



1. चयन / छनोट: सुरक्षित कच्चा पदार्थहरुको छनोट गर्नपर्छ, खाद्य वस्तुहरु ताजा र स्वच्छ हुनु पर्छ, साथै पानी सफा हुनु पर्छ।

2. सरसफाई: हात र भाँडाकुँडाहरु सफा राख्नुहोस्।

3. अलगै राख्ने: काचो र पाकेको खानेकुरालाई अलग-अलग राख्नुहोस्।

4. पकाउने तरिका: राम्ररी पाक्ने गरी पकाउनहोस्।

5. उचित / सुरक्षित तापक्रम: खानालाई उचित तापक्रममा राख्नुहोस्।



खाद्यजन्य रोगहरु, जसलाई खाद्य विषाक्तता (फूड पोइजनीड) पनि भन्ने गरिन्छ, यसले स्वास्थ्य र आर्थिक भार निम्त्याउँदछ, र खाद्यजन्य रोगहरुको धेरै घटनाहरु खाद्य उत्पादन गर्ने स्थानहरु वा घर मै पनि खाना पकाउने वा सम्हाल्ने तरिकामा खाद्य सुरक्षा त्रुटिहरुको कारणले हुने गर्दछ।

खाद्यजन्य रोगहरु (खाद्य विषाक्तता) को रोकथाम गर्न खाद्य संजालका सबै सदस्यहरुको सहकार्य आवश्यक पर्दछ।