



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

غذائی حفاظت (فوڈ سیفٹی)

五星健康
五星家

社區健康
教育計劃



عالمی ادارہ صحت (WHO) کے مطابق، ہر سال تقریباً 600 ملین افراد تقریباً 200 مختلف قسم کی غذائی بیماریوں کے نتیجے میں بیمار ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ، خوراک سے پیدا ہونے والی بیماری ہر سال 420,000 قابل علاج اموات کی ذمہ دار ہے۔

غذائی حفاظت زندگیاں بچاتی ہے۔ یہ نہ صرف غذائی تحفظ کے لیے ایک اہم جزو ہے، بلکہ یہ خوراک سے پیدا ہونے والی بیماریوں کو کم کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ہر سال دنیا بھر میں 10 میں سے 1 شخص خوراک سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا شکار ہوتا ہے۔ یہ ایسی 200 سے زیادہ بیماریاں ہیں۔ کچھ کم شدت، لیکن دیگر مہلک ہیں۔



'غذائی بیماری' کیا ہے؟

کھانے سے پیدا ہونے والی بیماری (فوڈ پوائزنگ) بیماری پیدا کرنے والے جراثیموں سے آلودہ کھانا کھانے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ خراب کھانا کھانے پر، آپ بیمار پڑ سکتے ہیں اور شدید علامات کا شکار ہو سکتے ہیں۔



خوراک سے پیدا ہونے والی بیماری کی علامات میں شامل ہیں:



اپیٹ کا درد



اقے
آنا



امتلی



اسہال



ابخار

علامات کی شدت کا انحصار خراب کھانے کی قسم اور مقدار پر ہوتا ہے۔ عام علامات میں اسہال، پیٹ کا درد، قے کا آنا، چکر آنا اور بخار شامل ہیں۔ یہ خراب کھانے کے استعمال کے ایک سے چھتیس گھنٹے بعد ہو سکتی ہیں۔

خوراک سے پیدا ہونے والی بیماری کی بنیادی وجہ کیا ہے؟

بانگ کانگ میں کھانے کے احاطے اور کھانے کے کاروبار سے متعلق خوراک سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے سب سے زیادہ محرک عامل بیکٹیریا اور وائرس ہیں۔



• کھانے کو ناکافی پکانا

• کچے کھانے کے طور پر پکائے ہوئے یا پہلے سے تیار شدہ کھانے کا خراب ہونا
• نامناسب درجہ حرارت (مثلاً کمرے کے درجہ حرارت پر زیادہ دیر تک رکھنا)

کھانے سے پیدا ہونے والی بیماری (فوڈ پوائزنگ) کے اہم محرک عوامل کیا ہیں؟

فوڈ پوائزنگ کا سبب بننے والے عام بیکٹیریا ، بشمول سالمونیلہ) بکٹیریا کی ایک قسم (، ویبریو پیرایمولاٹکس اور اسٹیفلوکوکس اور ریئس موسم گرما) جون سے ستمبر) میں زیادہ آسانی سے بڑھتے ہیں ؛ نورو وائرس ایک اور عام محرک ایجنٹ ہے جو موسم سرما (دسمبر سے فروری) میں زیادہ فعال ہوتا ہے۔



کھانے سے پیدا ہونے والی بیماری (فوڈ پوائزنگ) سے بچاؤ کے لیے خوراک، ذاتی اور ماحولیاتی حفظان صحت کو برقرار رکھنے میں شامل ہے:



1. انتخاب کریں: محفوظ خام مال کا انتخاب کریں، اجزاء تازہ اور جراثیم سے پاک ہونے چاہیے، اور پانی صاف ہونا چاہیے۔



2. صاف رکھیں: ہاتھوں اور برتنوں کو صاف رکھیں

3. الگ کریں: کچا اور پکا ہوا کھانا الگ کریں

4. پکائیں: اچھی طرح پکائیں



5. محفوظ درجہ حرارت: کھانے کو محفوظ درجہ حرارت پر رکھیں

- خوراک سے پیدا ہونے والی بیماریاں، جنہیں فوڈ پوائزنگ بھی کہا جاتا ہے، صحت اور معاشی اخراجات کا باعث بنتی ہیں، اور کھانے سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے بہت سے واقعات کھانے کی تیاری یا کھانے کی جگہیں یا گھر میں بندوبست کرنے کے دوران غذائی حفاظت میں کوتاہیوں کی وجہ سے ہوتے ہیں۔
- خوراک سے پیدا ہونے والی بیماریوں (فوڈ پوائزنگ) کی روک تھام کے لیے فوڈ چین کے تمام ممبران کے درمیان تعاون کی ضرورت ہے