

សុវត្ថិភាពអាហារនៅតាមផ្ទះ



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

1. ការសំអាត

ជានិច្ចកាលសូមលាងសំអាតអាហារ ដៃ រាននិងឧបករណ៍ធ្វើម្ហូបរបស់អ្នក ។

- សូមលាងដៃក្នុងទឹកសាប៊ូក្តៅ១០០០យ៉ាងហោចណាស់២០វិនាទី។ ធ្វើដូចនេះមុនពេល និងក្រោយពេលប៉ះពាល់អាហារ។
- សូមលាងជ្រុញ បាន សម ស្លាបព្រា កាំបិតនិងផ្ទៃខាងលើរានរបស់អ្នកជាមួយទឹកសាប៊ូក្តៅ១០០០។ សូមធ្វើដូចនេះបន្ទាប់ពីធ្វើការជាមួយមុខម្ហូបនីមួយៗ។
- **សូមគុំលាងសាច់** បសុបក្សី ត្រី ឬស៊ុត។ ប្រសិនបើទឹកខ្លាតចេញពីអាងទឹកក្នុងពេលលាង បាក់តេរីអាចរាលដាលបាន។
- សូមលាងសំអាតផ្ទៃឈើនិងបន្លែ។
- សូមលាងសំអាតគំរូរបស់មុខទំនិញកំប៉ុងមុនពេលបើកវា។



2. សូមញែកដាច់ពីគ្នា (ទុកដោយឡែក)

សូមរក្សាទុកអាហារនៅដោយឡែក។ មេរោគអាចឆ្លងពីអាហារមួយទៅអាហារមួយផ្សេងទៀត។

- សូមរក្សាទុកសាច់នៅ សាច់បសុបក្សី គ្រឿងសមុទ្រ និងស៊ុតឲ្យឆ្ងាយពីអាហារផ្សេងៗទៀត។ សូមធ្វើដូចនេះនៅក្នុងរទេះទិញទំនិញ កន្លែកទំនិញនិងទូរទឹកកក។
- សូមកុំប្រើប្រាស់ទឹកអំបិលដែលបានប្រើនៅលើអាហារនៅឡើងវិញលើកលែងតែអ្នកនាំវាទៅក្នុងឡធុំហាយ។
- សូមប្រើប្រាស់ជ្រុញឬបានពិសេសសម្រាប់តែអាហារនៅតែប៉ុណ្ណោះ។



3. ការចំអិន

អាហារត្រូវការក្តៅនិងស្ថិតនៅក្តៅ។ កំដៅសម្លាប់មេរោគ។

- សូមចំអិនអាហារនៅសីតុណ្ហភាពដែលមានសុវត្ថិភាព:
 - សាច់គោ ជ្រូកនិងចៀមនៅសីតុណ្ហភាព 145 °F
 - សាច់ត្រី 145 °F
 - សាច់គោ ជ្រូកនិងចៀមចិញ្ចៀង 160 °F
 - សាច់មាន់បារាំង សាច់មាន់ សាច់ទា នៅសីតុណ្ហភាព 165 °F
- សូមប្រើប្រាស់ទែម៉ូម៉ែត្រអាហារដើម្បីដឹងប្រាកដថាអាហារបានឆ្អិនល្អ។ ជានិច្ចកាលការមើលមិនដឹងទាំងអស់នោះឡើយ។



4. ការធ្វើឲ្យត្រជាក់

សូមទុកអាហារនៅក្នុងទូរទឹកកកភ្លាមៗ។

- វិធាន 2 ម៉ោង: សូមទុកអាហារនៅក្នុងទូរទឹកកកចំអិនអាហារឬទិញមកពីហាង។ សូមធ្វើដូចនេះក្នុងរយៈពេលរយៈពេលប្រសិនបើសីតុណ្ហភាពនៅខាងក្រៅ 90 ដឺក្រេឬក្តៅជាងនេះ។
- កុំធ្វើឲ្យអាហាររលាយដោយគ្រាន់តែយកវាចេញ ឬទុកស្រស់ក្នុងរយៈពេល 2 ម៉ោងបន្ទាប់ពី
 - នៅក្នុងទូរទឹកកក
 - នៅក្រោមទឹកត្រជាក់
 - នៅក្នុងម៉ីក្រូវ៉េវ
- ប្រឡាក់គ្រឿងអាហារនៅក្នុងទូរទឹកកក។



សុវត្ថិភាពអាហារនៅតាមផ្ទះ

ហេតុអ្វីបានជាអ្នកគួរយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសុវត្ថិភាពអាហារ ?

ជារៀងរាល់ឆ្នាំ មនុស្សរាប់លាននាក់មានជម្ងឺដោយសារការពុលអាហារ។ ការពុលអាហារអាចបង្កឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថាគ្រុនផ្តាសាយ។ ការពុលអាហារក៏អាចបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរផងដែររហូតដល់ស្លាប់ទៀតផង។

សូមគិតថាតើអ្នកមានពុលអាហារឬទេ ?

សូមទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកនិងទទួលការព្យាបាលជាបន្ទាន់។

- សូមរក្សាទុកកញ្ចប់អាហារ កំប៉ុងឬកេស។
- សូមទូរស័ព្ទទៅក្រសួងកសិកម្មសហរដ្ឋអាមេរិកតាមលេខ 1-888-674-6854 សម្រាប់សាច់ សាច់បសុបក្សីឬស៊ុត។
- សូមទូរស័ព្ទទៅរដ្ឋបាលឱសថនិងចំណីអាហារតាមលេខ 1-866-300-4374 សម្រាប់រាល់អាហារដទៃទៀត។
- សូមទូរស័ព្ទទៅមន្ទីរសុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកយល់ថាអ្នកឈឺដោយសារអាហារដែលអ្នកបានបរិភោគនៅតាមគោជនីយដ្ឋានឬអ្នកលក់អាហារផ្សេងៗ។

តើអ្នកណាខ្លះដែលមានហានិភ័យ ?

អ្នកណាក៏ដោយអាចឈឺដោយសារការទទួលទានអាហារដែលខូច។ មនុស្សមួយចំនួនអាចងាយនឹងឈឺដោយសារការពុលអាហារ។

- ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
- មនុស្សចាស់
- មនុស្សដែលមានស្ថានភាពសុខភាពមួយចំនួនដូចជា ជម្ងឺមហារីក មេរោគហ៊ីវនិងជម្ងឺអេដស៍ ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមនិងជម្ងឺតម្រងនោមជាដើម។

អាហារមួយចំនួនងាយនឹងមានគ្រោះថ្នាក់ដល់មនុស្សទាំងនេះ។ សូមពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកផ្សេងទៀតអំពីអាហារណាដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នកបរិភោគនោះ។

បញ្ជីហេតុការណ៍នេះត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយការិយាល័យ FDA សម្រាប់សុខភាពស្ត្រី ដើម្បីទទួលបានធនធានសុខភាពស្ត្រីដទៃៗទៀត សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ:

www.fda.gov/womens

