

# आफ्नो उच्च जोखिम खानाबारे जान्नुहोस्

उच्च जोखिमयुक्त खानेकुराहरूको श्रृंखला

सुरक्षित छान्नुहोस्। सुरक्षित खान्नुहोस्। तपाईंको बच्चाहरूको स्वास्थ्यको लागि उत्तम सुरक्षा।



शिशु र साना बालबालिकाका लागि खाद्य सुरक्षा सल्लाह

शिशुहरू र साना केटाकेटीहरू विशेष गरी खाद्यजन्य रोगहरू, जसलाई फूड पोजनिङ पनि भनिन्छ, र सम्बन्धित स्वास्थ्य जटिलताहरूको चपेटामा पर्छन्। किनभने तिनीहरूको प्रतिरक्षा प्रणाली अझै विकास भइरहेको हुन्छ र तिनीहरूले वयस्कहरूले जस्तै प्रभावकारी रूपमा संक्रमणसँग लड्न सक्दैनन्। शिशु र साना केटाकेटीहरूको पेटमा कम मात्रामा मात्र हानिकारक ब्याक्टेरियाहरूलाई मार्ने एसिड उत्पादन हुन्छ, जसले तिनीहरूलाई खाद्य कीराहरूद्वारा संक्रमित हुने जोखिम बढाउँछ।

काँचो वा नपाकेको खानाहरू उच्च जोखिमयुक्त खाद्य पदार्थ हुन्

## खाद्य विषाक्तता

काँचो वा कम पकाएको खानाहरू उच्च जोखिमयुक्त खानेकुराहरू हुन्, किनभने त्यसमा उपस्थित सूक्ष्मजीवहरू, जस्तै ब्याक्टेरिया, भाइरस र परजीवीहरूलाई हटाउनको लागि कुनै पर्याप्त ताप उपचार हुँदैन, जसले गर्दा स्वास्थ्यलाई जोखिममा पार्न सक्छ। सूक्ष्मजीवहरूद्वारा दूषित खाना खाँदा हुने फूड पोजनिङका सामान्य लक्षणहरूमा बान्ता, पखाला, पेट दुख्ने र ज्वरो आउनु समावेश छन्। खाद्य विषाक्तता शिशुहरू र साना बच्चाहरूको लागि खतरनाक हुन सक्छ किनभने तिनीहरू बान्ता वा पखालाको कारण छिट्टै निर्जलित हुन सक्छन्। ५ वर्ष मुनिका बालबालिकामा, ई. कोलाई संक्रमणले हेमोलाइटिक युरेमिक सिन्ड्रोम निम्त्याउने सम्भावना बढी हुन्छ, यो एउटा गम्भीर जटिलता हो जसले दीर्घकालीन मृगौला रोग, मृगौला फेल र मृत्यु निम्त्याउन सक्छ।



## सुपरबगहरू

काँचो वा कम पकाएको खाना पनि 'सुपरबग्स' को जोखिमसँग सम्बन्धित छ। यी तिनीहरू सूक्ष्मजीवहरू हुन् जसले एन्टिबायोटिकहरू जस्तै एन्टिबायोटिक्सको विस्तृत श्रृंखलालाई रोकनको लागि एन्टिमाइक्रोबियल प्रतिरोध (AMR) को विकास गरेको छ। AMR एक गम्भीर सार्वजनिक स्वास्थ्य खतरा हो। खाना राम्ररी पकाउँदा 'सुपरबग्स' मार्न सकिन्छ, काँचो वा नपाकेको खानाले 'सुपरबग्स' लगायतका सूक्ष्मजीवहरू बोक्ने सम्भावना बढी हुन्छ जुन खानाको सेवनबाट मानिसमा सदछ। 'सुपरबग्स' ले रोगहरू निम्त्याउन सक्ने वा नसक्ने भएता पनि यिनीहरूले आफ्नो एन्टिबायोटिक प्रतिरोधी जीनहरू मानव शरीर भित्रका अन्य ब्याक्टेरियाहरूमा स्थानान्तरण गर्न सक्छन्, त्यसैले आवश्यक पर्दा एन्टिबायोटिकको भविष्यमा प्रयोगको प्रभावकारितालाई असर गर्छ।



१ वर्ष मुनिका बच्चाहरूले मह खानु हुँदैन

कहिलेकाहीँ, महमा क्लोस्ट्रिडियम बोटुलिनम हुन सक्छ जसले बच्चाको आन्द्रामा विषाक्त पदार्थहरू उत्पादन गर्न सक्छ, जसले शिशु बोटुलिज्म निम्त्याउँछ, जसले सास फेर्न गाह्रो हुने, मांसपेशी पक्षघात र मृत्यु पनि निम्त्याउँछ। महले दाँत पनि किराउँन सक्छ। आमाबाबु र हेरचाहकर्ताहरूले १ वर्ष मुनिका बच्चाहरूलाई मह खुवाउनबाट जोगिनु पर्छ।



## काँचो वा कम पकाएको खानेकुराबाट बच्नुहोस् र सुरक्षित विकल्पहरू छान्नुहोस्

बच्चाहरू र साना बच्चाहरूका लागि कुन-कुन खानाबाट बच्ने र सुरक्षित विकल्पहरू बारे जानौं:

### खान नहुने खाना

### समुद्री खाना



काँचो / कम पकाएको माछा (जस्तै सुशी, साशिमी, स्मोक्ड साल्मन)



अन्य सधैँ काँचो / कम पकाएको समुद्री खाना (जस्तै ओइस्टर, स्क्यालप, श्रिम्प, कटलफिस)

### अण्डा



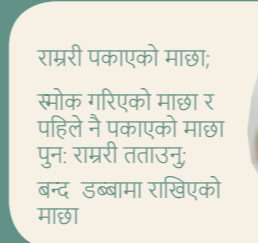
काँचो वा कम पकाएको अण्डा (कठोर नभएको सेतो र पहेंलो, जस्तै सन्नि-साइड-अप अण्डा, स्क्र्याम्बल अण्डा)



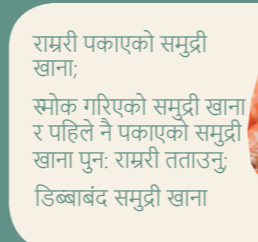
सलाद र स्यान्डविच टोमिड वा काँचो अण्डाबाट बनेको मिठाई (जस्तै सिजर ड्रेसिङ, मेयोनेज, टिरामिसु)



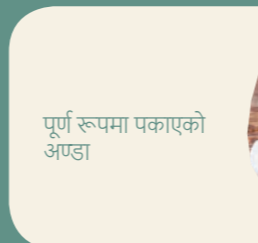
### सुरक्षित विकल्पहरू



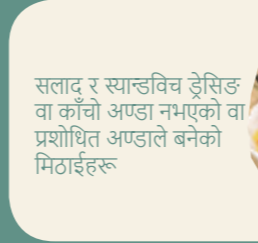
राम्ररी पकाएको माछा; स्मोक गरिएको माछा र पहिले नै पकाएको माछा पुनः राम्ररी तताउनु; बन्द डब्बामा राखिएको माछा



राम्ररी पकाएको समुद्री खाना; स्मोक गरिएको समुद्री खाना र पहिले नै पकाएको समुद्री खाना पुनः राम्ररी तताउनु; डिब्बाबंद समुद्री खाना



पूर्ण रूपमा पकाएको अण्डा



सलाद र स्यान्डविच ड्रेसिङ वा काँचो अण्डा नभएको वा प्रशोधित अण्डाले बनेको मिठाईहरू

### मासु



काँचो/कम पकाएको मासु र भिन्नि अंग (जस्तै, कमपकाएको मासु/सुँगुरको कलेजो, आंशिक रूपमा पकाएको स्टेकको साथमा पकाइएका कन्जेजहरू)



गिसो मासु र मासु उत्पादनहरू (जस्तै ह्याम, ससेज, पेट)



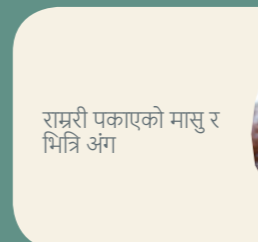
राम्ररी चीजहरू (जस्तै फेटा, ब्री, क्यामेबर्ट) र नीचो चीजहरू (जस्तै डेनिस ब्लू, काँचो दूधबाट बनेको गार्गानजोला र रोकफोर्ट) काँचो दूधबाट बनेको



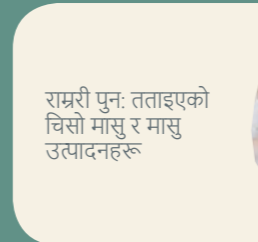
काँचो खान मिल्ने तरकारी (जस्तै पूर्व प्याकेज गरिएको सलाद तरकारी, अंकुरित बीउ, स्यान्डविचको काँचो सागहरू)



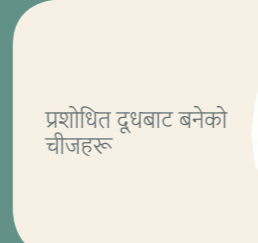
राम्ररी धोएर पकाइएको ताजा तरकारी



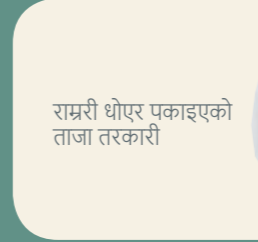
राम्ररी पकाएको मासु र भिन्नि अंग



राम्ररी पुनः तताइएको विसो मासु र मासु उत्पादनहरू



प्रशोधित दूधबाट बनेको चीजहरू



राम्ररी धोएर पकाइएको ताजा तरकारी

## खाना विषाक्तता रोकथाममा ५ प्रमुख नियम

शिशु र साना केटाकेटीहरूको लागि खाना तयार गर्दा, तपाईंले जहिले पनि खाना विषाक्तताको जोखिम कम गर्न तलका ५ प्रमुख नियमहरू पालना गर्नुपर्छ:

- 1 चयन**  
ताजा र स्वस्थ सामग्री छनोट गर्नुहोस्
- 2 सफाई**  
हात र भाँडाकुँडा सफा राख्नुहोस्
- 3 पकाइएको काँचो अलग**  
काँचो र पकाएको खाना अलग गर्नुहोस्
- 4 पकाउनु**  
राम्ररी पकाउनुहोस्
- 5 सुरक्षित तापक्रम**  
खानालाई सुरक्षित तापक्रममा राख्नुहोस्

## बाहिर खाना खाँदा

- राम्रोसँग पकाएको खाना अर्डर गर्नुहोस्। यदि शंका छ भने, आफ्नो सभरलाई भाँडाका सामग्रीहरू र तिनीहरू कसरी पकाइन्छ भनेर सोध्नुहोस्।
- यदि कुनै रेस्टुरेन्टले तपाईंलाई कम पकाएको खाना दिन्छ भने, यसलाई खान सुरक्षित नभएसम्म राम्ररी पकाउन फिर्ता पठाउनुहोस्।
- आफ्नो बाँकी रहेको खाना छिट्टै ह्यान्डल गर्नुहोस्। बाहिर खाएको खाना २ घण्टा भित्र फ्रिजमा राख्नुहोस्। अवशेषलाई पुनः तताउँदा, खाना खानु अघि खानाको मूल तापक्रम कमिमा ७५ डिग्री सेल्सियस पुगोस् भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्।



# आफ्नो उच्च जोखिम खानाबारे जासुहोस्

उच्च जोखिमयुक्त खानेकुराहरूको श्रृंखला