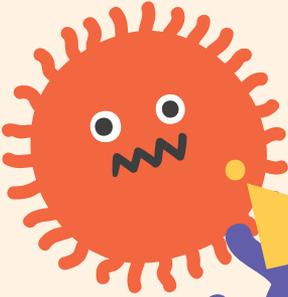
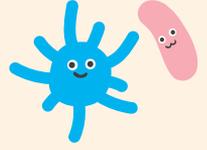


# भोजन में छिपे हुए



# ‘सुपरबग्स’

# के बारे में और जानें

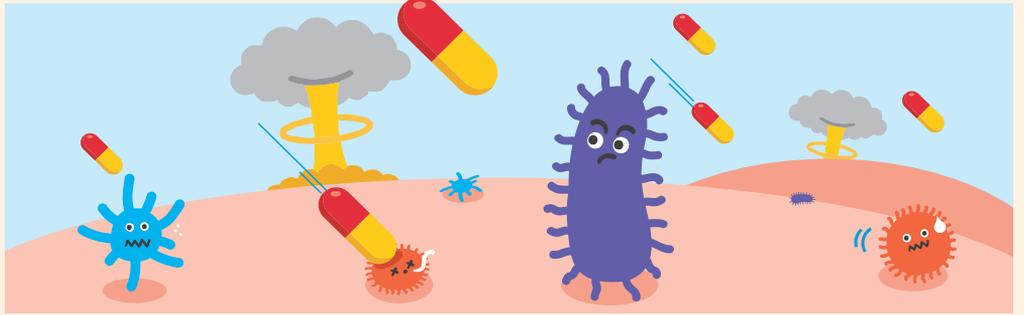


रोगाणुरोधी प्रतिरोध पर एक श्रृंखला

बैक्टीरिया हर जगह होते हैं – मिट्टी, पानी, पौधों, जानवरों, लोगों और भोजन में। खाद्य सुरक्षा के दृष्टिकोण से बैक्टीरिया 3 प्रकार के होते हैं:

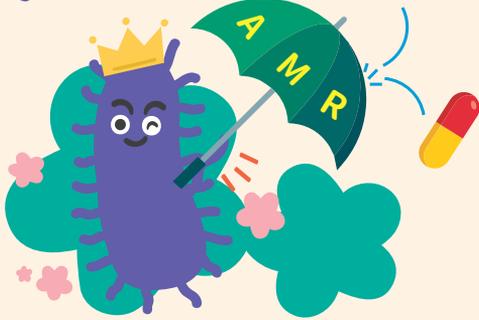
<p><b>अच्छे वाले</b></p>  <p>भोजन पैदा करते हैं और सेहत को लाभ पहुंचाते हैं</p>	<p><b>खराब वाले</b></p>  <p>भोजन को खराब और दुर्गन्धयुक्त बनाते हैं</p>	<p><b>बीमारी पैदा करने वाले</b></p>  <p>भोजन की विषाक्तता का कारण बनते हैं</p>
--	--	--

बीमारी पैदा करने वाले बैक्टीरिया भोजन की विषाक्तता (खाद्य जनित रोग) का कारण बनते हैं जिनका एंटीबायोटिक दवाओं से इलाज करने की जरूरत हो सकती है।



एंटीबायोटिक्स अधिकांश बैक्टीरिया को मारते हैं, लेकिन कुछ बचे रह सकते हैं और रोगाणुरोधी प्रतिरोध (AMR) प्राप्त कर सकते हैं। इन्हें 'सुपरबग्स' के नाम से जाना जाता है।

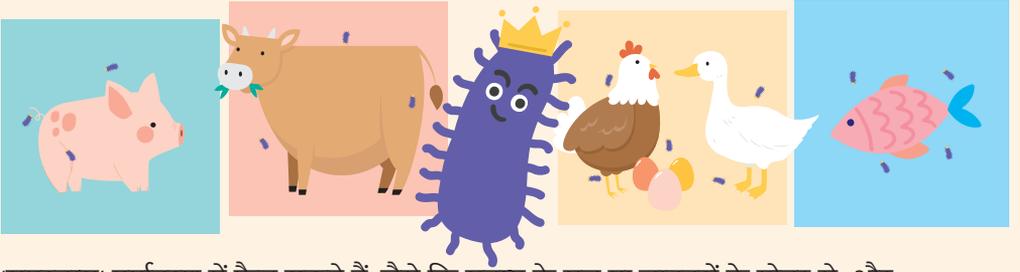
'सुपरबग्स' अन्य सभी बैक्टीरिया के साथ प्रतिरोध साझा कर सकते हैं।



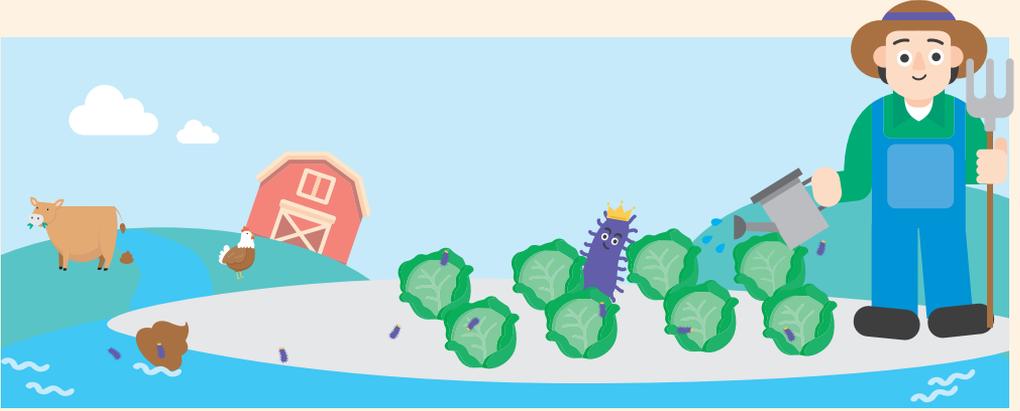
'सुपरबग्स' तेजी से बढ़ते हैं और सभी जगह फैल जाते हैं।



'सुपरबग्स' मवेशी, सूअर, मुर्गी और मछली जैसे खाने वाले जानवरों में रह सकते हैं।



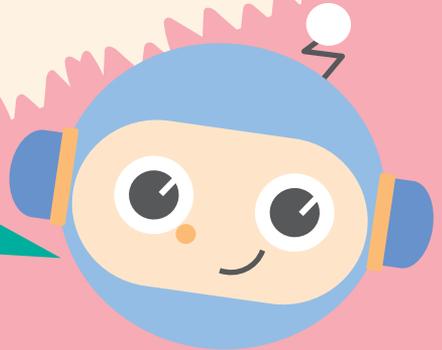
'सुपरबग्स' पर्यावरण में फैल सकते हैं, जैसे कि मनुष्य के मल या जानवरों के गोबर से, और फलों और सब्जियों समेत खाद्य-पौधों को दूषित कर सकते हैं।



यदि भोजन को सही ढंग से संभाला या पकाया नहीं जाता है तो वे दूषित भोजन खाने से फैल सकते हैं।



मनुष्यों और जानवरों में एंटीबायोटिक्स के अधिक उपयोग और दुरुपयोग के कारण 'सुपरबग्स' पैदा होते हैं, जिनका फिर एंटीबायोटिक्स से उपचार नहीं किया जा सकता है। लोग एक बार फिर सामान्य इन्फेक्शन से मरेंगे।



# खाद्य सुरक्षा के पहलू से "पाँच कुंजियाँ" का पालन करने से "सुपरबग्स" और खाद्य जनित बीमारियों दोनों के जोखिम को घटाया जा सकता है।

पाँच कुंजियाँ	सलाह (सलाहें)	महत्वपूर्ण क्यों?
 <b>चुनें</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>कच्चे या कम पके हुए भोजन खाने से बचें, खासकर अतिसंवेदनशील लोग</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>बिना ताप वाले ट्रीटमेंट के, कच्चे या अधपके भोजन में 'सुपरबग्स' हो सकते हैं</li></ul>
 <b>खाना पकाना</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>भोजन को परोसने से पहले अच्छी तरह से पकाएं</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>भोजन में "सुपरबग्स" को मारने के लिए खाना पकाना प्रभावशाली होता है</li></ul>
 <b>सफाई</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>खाने से पहले फलों और सब्जियों को धोएँ</li><li>भोज्य पदार्थों को संभालने से पहले हाथों और भोजन तैयार करने वाली जगह की सफाई करें</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>धोने से भोजन की सतह से 'सुपरबग्स' को आंशिक रूप से हटाया जा सकता है</li><li>पके हुए या रेडी-टू-इट खाद्य पदार्थों को 'सुपरबग्स' से परस्पर-संदूषित होने से रोके</li></ul>
 <b>अलग करना</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>पकाए हुए या रेडी-टू-इट भोजन और कच्चे खाद्य-पदार्थों को अलग-अलग स्टोर करें</li><li>पकाए हुए या रेडी-टू-इट भोजन और कच्चे खाद्य पदार्थों को अलग-अलग बर्तनों में रखें</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>कच्चे भोजन से 'सुपरबग्स' वाले पकाए हुए या रेडी-टू-इट खाद्य पदार्थों को परस्पर-संदूषित होने से रोके</li></ul>
 <b>उचित तापमान</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>ठंडे भोजन को 4°C या इससे कम तापमान पर ठंडा रखें और गर्म भोजन को यदि तुरंत नहीं खा रहे तो 60°C से अधिक तापमान पर गर्म रखें।</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>सुरक्षित तापमान से भोजन में बैक्टीरिया की वृद्धि को रोकना जा सकता है</li></ul>

## किस प्रकार का भोजन जोखिम वाला होता है?



पशु मूल के खाद्य पदार्थ AMR के साथ खाद्य जनित रोगजनकों के मानवीय संपर्क के प्रमुख मार्ग को दर्शाते हैं।



कच्चे या अधपके खाद्य पदार्थों में अच्छी तरह से पकाए हुए खाद्य पदार्थों की तुलना में प्राथमिक उत्पादन से प्राप्त AMR बैक्टीरिया सहित बैक्टीरिया होने की अधिक संभावना होती है।



संवेदनशील व्यक्ति, जिनमें गर्भवती महिलाएँ, शिशु और छोटे बच्चे, बुजुर्ग और कमजोर प्रतिरक्षा वाले लोग शामिल हैं, कच्चे या अधपके खाद्य पदार्थ खाने से 'सुपरबग्स' सहित, खाद्य जनित रोगजनकों के संक्रमण का शिकार होने का खतरा होता है, जिससे उनकी बचना चाहिए।



उच्च-जोखिम खाद्य पदार्थों पर वीडियो