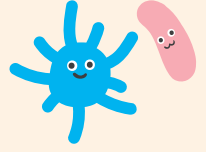


खानामा लुकेका



‘सुपरबग्स’



बारे थप जानुहोस्

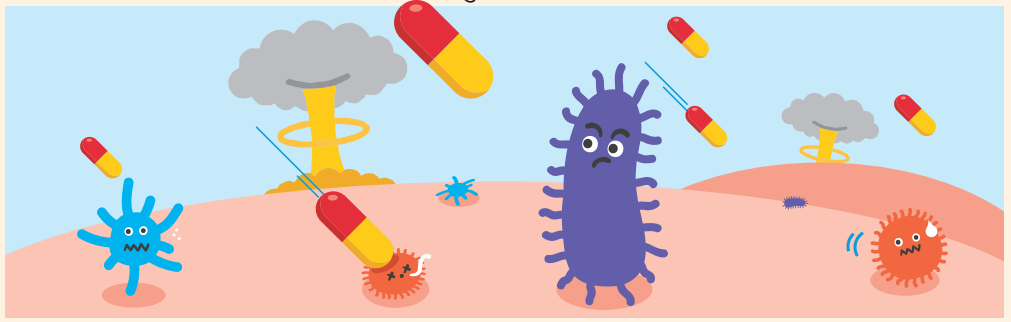


एन्टिमाइक्रोबियल प्रतिरोध सम्बन्धी एक शृंखला

ब्याक्टेरिया जताततै हुन्छ - माटो, पानी, बोटबिरुवा, जनावर, मानिस र खानामा। खाद्य सुरक्षाको दृष्टिकोणबाट 3 प्रकारका ब्याक्टेरियाहरू हुन्छन्:

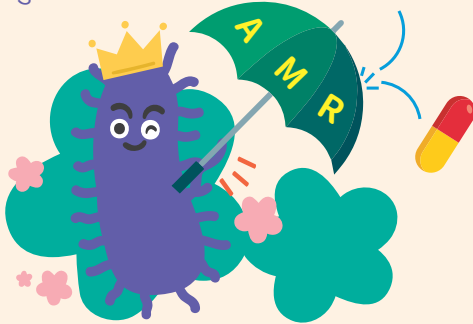


रोग निम्त्याउने ब्याक्टेरियाले खाना विषाक्तता (खाद्यजनित रोगहरू) निम्त्याउँछ जसलाई एन्टिबायोटिकहरूद्वारा उपचार गर्न आवश्यक हुन सक्छ।



एन्टिबायोटिकसले धेरैजसो ब्याक्टेरियाहरूलाई मार्छ, तर केही बाँच्न सक्छन् र एन्टिमाइक्रोबियल प्रतिरोध (AMR) प्राप्त गर्न सक्छन्। यिनीहरूलाई 'सुपरबग्स' भनिन्छ।

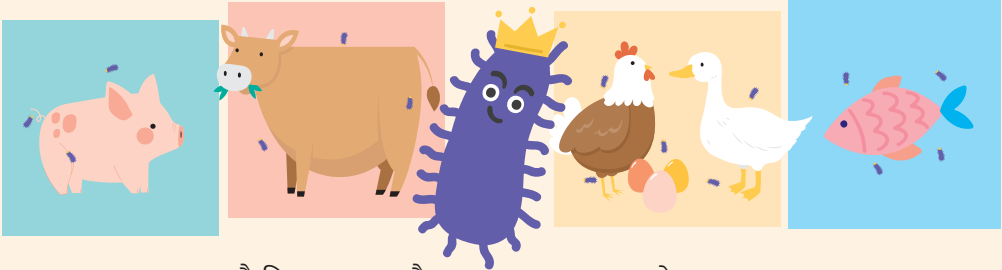
'सुपरबग्स' ले अन्य सबै ब्याक्टेरियासँग प्रतिरोध साझा गर्न सक्छ।



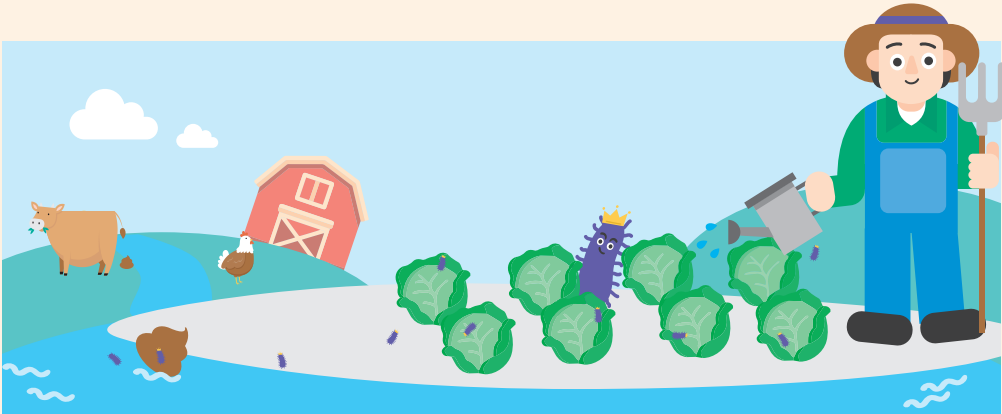
'सुपरबग्हरू' जताततै बढ्छन् र फैलिन्छन्।



'सुपरबग्स' गाईवस्तु, सुँगुर, कुखुरा र माछा जस्ता खाद्य जनावरहरूमा बस्न सक्छन्।



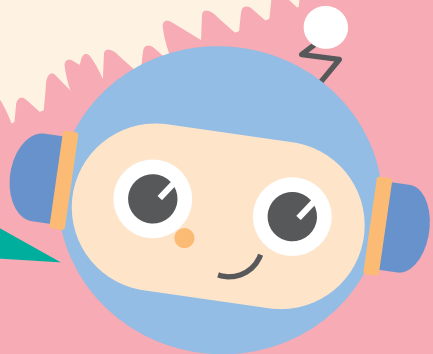
'सुपरबग्स' वातावरणमा फैलिन सक्छ, जस्तै मानव मल वा जनावरको मलबाट, र फलफूल र तरकारीहरू लगायत खाद्य बिरुवाहरू दूषित हुन सक्छ।



यदि खानालाई राम्रोसँग ह्यान्डल वा पकाएको छैन भने दूषित खाना खाएमा यिनीहरू फैलिन सक्छन्।



मानिस र जनावरहरूमा एन्टिबायोटिकको अत्याधिक प्रयोग र दुरुपयोगले 'सुपरबग्स' निम्त्याउँछ, जसलाई एन्टिबायोटिकले उपचार गर्न सकिँदैन। सामान्य संक्रमणबाट मानिसहरू फेरि एकपटक मर्नेछन्।



खाद्य सुरक्षा पक्षबाट हेर्दा, "पाँच कुञ्जीहरू" लाई पछ्याउँदा "सुपरबगहरू" र खानाजन्य रोगहरू दुवैको जोखिम कम गर्न सकिन्छ।

पाँच कुञ्जीहरू	सल्लाह(हरू)	किन महत्त्वपूर्ण छ?
छानुहोस् 	<ul style="list-style-type: none">विशेष गरी संवेदनशील जनसंख्याका लागि, काँचो वा कम पकाएको खाना नखानुहोस्	<ul style="list-style-type: none">राम्ररी नपकाएको अवस्थामा, कच्चा वा कम पकाएको खानामा "सुपरबग" हुन सक्छ
पकाउने 	<ul style="list-style-type: none">सेवन गर्नुअघि खाना राम्ररी पकाउनुहोस्	<ul style="list-style-type: none">खानामा "सुपरबगहरू" मार्न पकाउनु कार्य प्रभावकारी हुन्छ
सफाई 	<ul style="list-style-type: none">फलफूल र तरकारी खानुअघि पखाल्नुहोस्खानाहरू ह्यान्डल गर्नु अघि हात र खाना तयार गर्ने स्थानहरू सफा गर्नुहोस्	<ul style="list-style-type: none">पखाल्दा खानाको सतहबाट "सुपरबगहरू" आंशिक रूपमा हटाउन सक्छ"सुपरबगहरू" द्वारा पकाएको वा खानका लागि तयार खानेकुराहरूको क्रस-दूषित हुनबाट जोगाउनुहोस्
अलग 	<ul style="list-style-type: none">पकाएको वा खानका लागि तयार खानेकुरा र काँचो खानेकुराहरू छुट्टाछुट्टै भण्डार गर्नुहोस्पकाएको वा खानका लागि तयार खानेकुराहरू र काँचो खानेकुराहरू छुट्टाछुट्टै भाँडाहरूद्वारा ह्यान्डल गर्नुहोस्	<ul style="list-style-type: none">काँचो खानाबाट "सुपरबगहरू" भएका पकाएको वा खानका लागि तयार खानाहरूको क्रस-दूषित हुनबाट जोगाउनुहोस्
सुरक्षित तापमान 	<ul style="list-style-type: none">एकैचोटि नाखाइने चिसो खानालाई 4°C वा सोभन्दा कम र तातो खानालाई 60°Cभन्दा माथि राख्नुहोस्	<ul style="list-style-type: none">सुरक्षित तापक्रमले खानामा ब्याक्टेरियाको वृद्धि हुनबाट जोगाउन सक्छ

कस्तो प्रकारको खाना जोखिमपूर्ण हुन्छ?



जनावरहरूबाट उत्पत्ति हुने खानाहरूले एएमआरसँग खानाबाट हुने रोगजनकहरूको मानवीय जोखिमको प्रमुख मार्गलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ।



कच्चा वा कम पकाएको खानामा ब्याक्टेरिया हुने सम्भावना बढी हुन्छ, जसमा एएमआर ब्याक्टेरिया पनि समावेश हुन्छ, जुन राम्ररी पकाएको खानाभन्दा प्राथमिक उत्पादनहरूमा पाइन्छ।



गर्भवती महिला, शिशु र साना केटाकेटीहरू, वृद्धहरू, र कमजोर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता भएका व्यक्तिहरू लगायतका **संवेदनशील व्यक्तिहरूले** काँचो वा कम पकाएको खाना खाँदा 'सुपरबग्स' लगायतका खाद्यजन्य रोगजनकहरू सङ्क्रमण हुने सम्भावना हुन्छ, त्यसैले उनीहरूले त्यस्ता खानाबाट टाढा रहनुपर्छ।



उच्च जोखिमयुक्त खानेकुराहरू सम्बन्धी भिडियो