

# খাদ্যৰ বিষক্রিয়া প্ৰতিৰোধৰ বাবে পৰামৰ্শ

## খাদ্যৰ বিষক্রিয়া কি ?

খাদ্যৰ বিষক্রিয়া হৈছে জীৱিত বেঞ্জিবিয়া বা অজৈৱ ৰাসায়নিক পদাৰ্থৰ দ্বাৰা সংক্ৰমিত খাদ্য বা পানীয় তথা বনৰীয়া কাঠফুলা বা সাগৰীয় খাদ্য খোৱাৰ ফলত হোৱা এক গুৰুতৰ ব্যাধি। খাদ্যৰ বিষক্রিয়া হোৱাৰ ফলত পেটৰ বিষ, বমি, ডায়েৰিয়া, জ্বৰ আদি হয়। ইয়াৰ ফলত যকৃত, হৃদযন্ত্ৰ আৰু বৃক্ক আদিৰ দৰে শৰীৰৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ অংগবোৰ প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে, যাৰ বাবে এই অংগবোৰ বিকল হোৱাৰ বাবে আক্ৰান্ত ব্যক্তিৰ মৃত্যুও হ'ব পাৰে।

## খাদ্যৰ বিষক্রিয়াৰ কাৰণসমূহ :

খাদ্যৰ বিষক্রিয়া দুটা শ্ৰেণীত বিভক্ত

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>জীৱিত বেঞ্জিবিয়া বা এই বেঞ্জিবিয়াৰ দ্বাৰা সৃষ্টি হোৱা বিষাক্ত পদাৰ্থৰ বাবে খাদ্যত বিষক্রিয়া হ'ব পাৰে।</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>বেঞ্জিবিয়াবিহীন বা বীজাণুবিহীন খাদ্যত বিষক্রিয়া হ'ব পাৰে। কীটনাশক, সাৰ, আৰ্চেনিক, সাগৰীয় খাদ্য, বনৰীয়া কাঠফুলা আদি বীজাণুবিহীন খাদ্যৰ বিষক্রিয়া হোৱাৰ অন্যতম কাৰণ।</li> </ul> |
|--|---|

## খাদ্যৰ বিষক্রিয়া কেনেদৰে প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰি

খাদ্য সুৰক্ষাৰ ৫টা নিয়ম অনুশীলন কৰি খাদ্যৰ বিষক্রিয়া প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰি।

- কেঁচা বা ৰন্ধা সামগ্ৰী যেনে- পাচলি, মাছ, মাংস ইত্যাদি সুৰক্ষিত কৰি ৰাখক।
- খাদ্য খোৱাৰ আগত সদায় হাত দুখন আৰু খাদ্য খোৱা বাচন পৰিষ্কাৰকৈ ধুই ল'ব।
- সদায় কেঁচা আৰু ৰন্ধা খাদ্য পৃথক কৰি ৰাখিব।
- খোৱা খাদ্য সদায় ভালদৰে আৰু সম্পূৰ্ণকৈ ৰান্ধিব।
- সদায় খাদ্য সামগ্ৰী উপযুক্ত উষ্ণতাত ৰাখিব।



কৰিব	নকৰিব
<ul style="list-style-type: none"> <li>ৰন্ধন কাৰ্যত ব্যৱহৃত পানী আৰু খাদ্য সামগ্ৰী খোৱাৰ বাবে সদায় পৰিষ্কাৰ পানী ব্যৱহাৰ কৰক।</li> <li>সদায় খাদ্য খোৱাৰ আগতে হাত দুখন আৰু খাদ্য খোৱা বাচন-বৰ্তনসমূহ পৰিষ্কাৰ পানীৰে ধুব।</li> <li>ধৰ্মীয় অনুষ্ঠান/সামূহিক ৰন্ধনত যেনে- প্ৰসাদ, খিচিৰি, ভোগ আদি ৰন্ধাৰ বাবে ব্যৱহৃত খাদ্য সামগ্ৰীসমূহ ভালদৰে পৰিষ্কাৰ পানীৰে ধুই ল'ব।</li> <li>খাদ্য সামগ্ৰীসমূহ সদায় ফ্ৰীজ বা উপযুক্ত তাপমাত্ৰা আৰু সুৰক্ষিত স্থানত ঢাকনিৰে ঢাকি ৰাখিব লাগে।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>অসুৰক্ষিত আৰু অজ্ঞাত মানদণ্ডৰ খাদ্য সামগ্ৰী খোৱাৰ বাবে বাছনি নকৰিব।</li> <li>আধা সিজোৱা খাদ্য আৰু বৈ যোৱা (বাহী) খাদ্য নাখাব।</li> <li>ৰান্ধিবলৈ অনা খাদ্য সামগ্ৰী ৰন্ধা খাদ্যৰ সংস্পৰ্শত নাৰাখিব।</li> <li>খাদ্য সামগ্ৰী আৰু পাচলি ধুবলৈ কেতিয়াও চাবোন, ডিটাৰ্জেন্ট পাউডাৰ আদি ব্যৱহাৰ নকৰিব।</li> </ul>

যদি খাদ্য খোৱাৰ পিছত পেটৰ বিষ, বমি, পানীয়া শৌচ বা পেটৰ অসুখ, মূৰৰ বিষ, জ্বৰ আদিৰ দৰে কোনো লক্ষণে দেখা দিয়ে, তেন্তে তাৎক্ষণিকভাৱে আপোনাৰ নিকটতম স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক।