

食中毒

食中毒は細菌、ウイルス、寄生虫または自然毒に汚染された食品によって起こる健康問題です。食中毒の症状は軽度のものから重度のものまであり、吐き気、嘔吐、下痢、発熱などがあります。

家庭でできる食中毒予防

新鮮な食品を購入する

特に肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを購入し、冷蔵や冷凍など温度管理が必要なものは購入後なるべく早く持ち帰るようにしましょう。肉や魚は、サルモネラ菌や腸管出血性大腸菌などの食中毒菌が繁殖しやすく、野菜も傷んでいるとカビや細菌が増え、腹痛や下痢、発熱を引き起こすことがあります。

十分に手を洗う

調理の前や生の肉・魚・卵を触った後は、必ず手を洗いましょう。その手で他の食品を触ると、細菌が広がる恐れがあります。まな板や包丁も、使った後はしっかり洗い、熱湯をかけて消毒しましょう。



十分な加熱を心がける

茹でたり炒めたりなどの加熱して調理する場合は十分に加熱しないと、細菌が死滅せず、腹痛や下痢、発熱を引き起こすリスクがあります。また、調理途中でやめてそのまま室温で放置すると、細菌が発生するリスクがあるので途中で辞める時は冷蔵庫に入れましょう。



食中毒の症状が出たら

- ・ 下痢や嘔吐をしたら十分な水分をとりましょう。
- ・ 勝手に判断して薬を飲まないで医者に診てもらいましょう。
- ・ 洗濯は別に分けて洗い、使った食器は熱湯をかけて消毒しましょう。



FOOD POISONING

Food poisoning is a health problem caused by food contaminated with bacteria, viruses, parasites or natural poisons. Symptoms food poisoning range from mild to severe and include nausea, vomiting, diarrhea, and fever.

Prevention of Food Poisoning at Home

Buy fresh foods

In particular, purchase fresh perishable foods such as meat, fish, and vegetables, and bring home as soon as possible after purchase those items that require temperature control such as refrigeration or freezing.

Meat and fish are prone to the growth of food poisoning bacteria such as Salmonella and enterohemorrhagic E. coli (EHEC), and vegetables can also become riddled with mold and bacteria when damaged, causing abdominal pain, diarrhea, and fever.

Wash hands thoroughly

Always wash your hands before cooking and after touching raw meat, fish, or eggs. Touching other foods with those hands may spread bacteria. Cutting boards and knives should also be thoroughly washed after use and disinfected with boiling water.



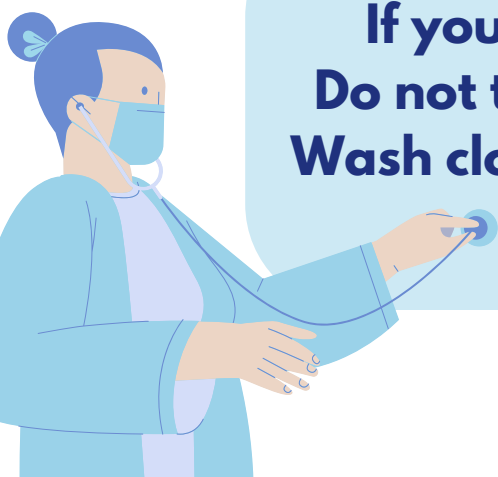
Be sure to heat thoroughly

When cooking by heating, such as boiling or frying, if the food is not heated sufficiently, the bacteria will not be killed and there is a risk of abdominal pain, diarrhea, or fever. Also, if you stop cooking and leave the food at room temperature, there is a risk of bacteria outbreak, so put the food in the refrigerator when you quit halfway through cooking.



If food poisoning occurs

If you have diarrhea or vomiting, drink plenty of fluids. Do not take medicines on your own judgment; see a doctor. Wash clothes separately and disinfect used dishes by pouring boiling water on them.



ការពុលអាហារ

ការពុលអាហារគឺជាបញ្ហាសុខភាពដែលបង្កឡើងដោយអាហារដែលមានបាក់តេរី មេរោគ ប៉ារ៉ាស៊ីត ឬសារធាតុពុលធម្មជាតិផ្សេងៗ។ រោគសញ្ញានៃការពុលអាហារអាចមានចាប់ពីស្រាលទៅធ្ងន់ធ្ងរ ហើយរួមមានក្អួត ចង្កោរ រាគ និងក្តៅខ្លួន។

ការការពារការពុលអាហារនៅផ្ទះ

ទិញអាហារដែលស្រស់ៗ

ជាពិសេស ទិញអាហារស្រស់ៗដូចជា សាច់ ត្រី និងបន្លែ ហើយយករបស់ដែលទាមទារឬក៏ត្រូវការការគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាព ដូចជា របស់របរក្នុងទូរទឹកកក ឬក្លាសេ មកផ្ទះឱ្យបានឆាប់រហ័សតាមដែលអាចធ្វើបានបន្ទាប់ពីទិញរួច។

បាក់តេរីដែលជាភ្នាក់ងារបំពុលអាហារដូចជា salmonella និង enterohemorrhagic E. coli អាចលូតលាស់យ៉ាងងាយស្រួល និងឆាប់រហ័សនៅក្នុងសាច់ និងត្រី ហើយប្រសិនបើបន្លែខូច មានដុះផ្សិត និងបាក់តេរីអាចលូតលាស់ ដែលបណ្តាលឱ្យឈឺពោះ រាគ និងក្តៅខ្លួន។

លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានហ្មត់ចត់ ត្រឹមត្រូវ

លាងដៃជាវិធីមុនពេលចម្អិនអាហារ និងក្រោយពេលប៉ះសាច់ដោយ ត្រី ឬស៊ីត។ ប្រសិនបើអ្នកប៉ះអាហារផ្សេងទៀតដោយដៃរបស់អ្នក អ្នកអាចចម្អិនមេរោគបាន។ បន្ទាប់ពីប្រើជ្រូញ និងកាំបិតរួច លាងជម្រះវាឱ្យស្អាត រួចសម្លាប់មេរោគដោយចាក់ទឹកដែលដាំពុះពីលើ។



ត្រូវប្រាកដថាកម្ដៅវាឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងឆ្អិន

នៅពេលចម្អិនម្ហូបដោយកម្ដៅវា ដូចជាស្បែកឬចៀន ប្រសិនបើអាហារមិនត្រូវបានកម្ដៅឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ទេ បាក់តេរីនឹងមិនត្រូវបានសម្លាប់ ហើយមានហានិភ័យដូចជាការឈឺពោះ រាគ និងក្តៅខ្លួន។ ម្យ៉ាងទៀត ប្រសិនបើអ្នកឈប់ចម្អិនអាហារពាក់កណ្តាលទី និងទុកចោលក្នុងសីតុណ្ហភាពបន្ទប់ធម្មតាវាគឺមានហានិភ័យខ្ពស់ដែលបង្កើតបាននូវបាក់តេរី ដូច្នេះប្រសិនបើអ្នកឈប់ចម្អិនពាក់កណ្តាលទី អ្នកត្រូវដាក់វានៅក្នុងទូរទឹកកក។



ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានៃការពុលអាហារ

ប្រសិនបើអ្នករាគ ឬក្អួត ចូលផឹកទឹកឱ្យបានច្រើន សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យជាជាងលេបថ្នាំដោយខ្លួនឯង។ បោកគក់ខោអាវដោយឡែកពីគ្នា និងសម្លាប់មេរោគដោយចាក់ទឹកពុះពីលើពួកវា។

