

# ຄວາມປອດໄພດ້ານອາຫານຂອງຄົວເຮືອນ



U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION

## 1. ເຮັດຄວາມສະອາດ

ທ່າ ຄວາມສະອາດສ່ວນປະກອບ ສຳ ລັບອາຫານແລະລ້າງມືໃສ່ບໍລິເວນນັ້ນ. ແລະເຄື່ອງມືສຳລັບແຕ່ງກິນ

- ລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍນ້ຳອຸ່ນແລະສະບູຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວິນາທີ, ທັງກ່ອນແລະຫຼັງຈັດການອາຫານ.
- ເຮັດຄວາມສະອາດແຜງຕັດ, ຝັກແຜ່ນ, ບ່ວງ, ມັດແລະພື້ນທີ່ປຸງແຕ່ງອາຫານດ້ວຍນ້ຳສະບູຮ້ອນ ໂດຍການລ້າງກ່ອນ ເລີນໃຊ້ເຄື່ອງໃຊ້ໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານ.
- ລ້າງໝາກໄມ້ແລະຜັກໂດຍລ້າງອອກພາຍໃຕ້ນ້ຳຫຼືກຳລັງແລ່ນ
- ຢ່າ ລ້າງຊົນ, ສັດປີກ, ປາ ຫຼືໄຂ່. ຖ້າຫາກວ່ານ້ຳກະເດັນຈາກ ອ່າງນ້ຳໃນຂະບວນການລ້າງ, ມັນສາມາດແຜ່ເຊື້ອແບັກທີເຣຍໄດ້.
- ເຮັດຄວາມສະອາດຝາປິດຂອງກ່ອນທີ່ຈະເປີດ.



## 2. ການເກັບຮັກສາແຍກເປັນສັດສ່ວນ

ແຍກສ່ວນປະກອບຂອງອາຫານສົດ ນີ້ແມ່ນຍ້ອນວ່າເຊື້ອພະຍາດສາມາດແຜ່ລາມຈາກອາຫານໜຶ່ງໄປຫາອາຫານອື່ນ.

- ເກັບຮັກສາຊົນ, ສັດປີກ, ອາຫານທະເລແລະໄຂ່ແຍກຕ່າງຫາກຈາກອາຫານອື່ນໆໂດຍການແຍກບ່ອນເກັບມຽນດັ່ງກ່າວ ຈາກການວາງອາຫານໃສ່ກະຕ່າ ສຳລັບຊື້ເຄື່ອງໃນກະເບົາແລະເກັບມຽນໄວໃນຕູ້ຢືນ.
- ຢ່າໃຊ້ນ້ຳໜັກ ທີ່ທ່ານໃຊ້ໃນອາຫານສົດ ເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າທ່ານເອົາມັນໄປຕົ້ມຕໍ່ມາ.
- ໃຊ້ກະດານຕັດໂດຍສະເພາະໃນການກະຕຽມອາຫານສົດ



## 3. ການປຸງແຕ່ງອາຫານ

ອາຫານຕ້ອງຮ້ອນແລະສາມາດຮັກສາຄວາມຮ້ອນໄດ້. ເພາະວ່າຄວາມຮ້ອນສາມາດຂ້າເຊື້ອພະຍາດໄດ້.

- ຄວນປຸງແຕ່ງອາຫານໃນອຸນຫະພູມທີ່ຖືກຕ້ອງ
  - ເຊີງປອດໄພສຳລັບອາຫານແຕ່ລະປະເພດ ຊົນງົວ, ຊົນໝູ, ຊົນແກະທຶອຸນຫະພູມ 145 ອົງສາຟາເຣນຮາຍ
  - ປາໃນອຸນຫະພູມ 145 ອົງສາຟາເຣນຮາຍ
  - ຊົນງົວຊົນຄວາຍ, ຊົນໝູ, ລູກຊົນດົນໃນອຸນຫະພູມ 160 ອົງສາຟາເຣນຮາຍ
  - ໄກ່ງວງ, ໄກ່, ເປັດໃຊ້ອຸນຫະພູມ 165 ອົງສາຟາເຣນຮາຍ
- ໃຊ້ເຄື່ອງອຸນຫະພູມສຳລັບອາຫານເພື່ອຮັບປະກັນວ່າອາຫານສຸກແທ້ທ່ານບໍ່ສາມາດປະເມີນຄວາມສຸກຂອງອາຫານໄດ້ໂດຍຕາໄດ້ຖືກຕ້ອງສະ ເໝີໄປ



## 4. ການເກັບອາຫານໄວໃນຕູ້ຢືນ

ເອົາອາຫານໃສ່ຕູ້ຢືນທັນທີ

- ໃຊ້ກິດ 2 ຊົ່ວໂມງ: ຮັກສາອາຫານໄວໃນຕູ້ຢືນພາຍໃນ 2 ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກເຮັດແລ້ວຫຼືຫຼັງຈາກຊີ້ຈັກຮ້ານ ຖ້າອຸນຫະພູມພາຍນອກສູງກວ່າຫຼືເທົ່າກັບ 90 ອົງສາ, ແຊ່ອາຫານພາຍໃນ 1 ຊົ່ວໂມງ.
- ຢ່າທຳລາຍອາຫານໂດຍເອົາມັນອອກຈາກຕູ້ຢືນທັນທີ. ອາຫານຄວນຈະຖືກລະລາຍໂດຍໃຊ້ວິທີຕໍ່ໄປນີ້:
  - ລະລາຍໃນຕູ້ຢືນ
  - ລະລາຍໃນນ້ຳ ເຢັນ
  - ລະລາຍໃນໄມໂຄເວຟ
- ໝັກອາຫານໄວໃນຕູ້ຢືນ.



# ຄວາມບອດໄພດ້ານອາຫານຂອງຄົວເຮືອນ

## ເປັນຫຍັງເຈົ້າຄວນໃສ່ໃຈຄວາມບອດໄພຂອງອາຫານ?

ໃນແຕ່ລະປີ, ປະຊາຊົນຫຼາຍລ້ານຄົນມີອາການພະຍາດທົກຕົວຈາກອາຫານ ພະຍາດທາງອາຫານສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກເປັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ພະຍາດທົກຕົວຈາກອາຫານກໍອາດຈະເຮັດໃຫ້ໄກ້ດິບັນຫາສຸຂະພາບຮ້າຍແຮງ ຫລືເປັນສາເຫດຂອງຄວາມຕາຍໄດ້.

## ຖ້າທ່ານຄິດວ່າທ່ານກຳລັງມີອາການຂອງພະຍາດທົກຕົວຈາກອາຫານ?

ກະລຸນາໂທຫາທ່ານໝໍຂອງທ່ານເພື່ອການປຶກສາບົດບົດ

- ຮັກສາເຄື່ອງໝໍ້ໜໍ່, ກະບອງຫລືອາຫານໃສ່ໃນປ່ອງ
- ໂທຫາ USDA ທີ່ 1-888-674-6854. ສຳລັບຊຸມຊົນ, ສັດປີກແລະໄຂ່
- ໃຫ້ໂທຫາ FDA ທີ່ 1-866-300-4374. ສຳລັບອາຫານປະເພດອື່ນໆ
- ໂທຫາສູນການແພດທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ຖ້າທ່ານຄິດວ່າທ່ານເຈັບປ່ວຍຈາກການກິນຢູ່ຮ້ານອາຫານຫລືຜູ້ຈາກຂາຍອາຫານອື່ນໆ .

## ໃຜມີຄວາມສ່ຽງ?

ທຸກໆຄົນມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເຈັບປ່ວຍຈາກການກິນອາຫານທີ່ເສຍໂດຍສະເພາະໃນບາງຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະເຈັບປ່ວຍຈາກການກິນອາຫານ ເຊັ່ນວ່າ:

- ແມ່ຍິງຖືໄພາ
- ປະຊາຊົນຜູ້ສູງອາຍຸ
- ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາສຸຂະພາບບາງຢ່າງເຊັ່ນ: ມະເລັງ, ໂລກເອດ / ໂລກເອດ, ໂລກເບົາຫວານແລະພະຍາດໝາກໄຂ່ຫຼັງ

ອາຫານບາງຊະນິດອາດຈະມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍຕໍ່ຄົນເຫຼົ່ານີ້ ກະລຸນາປຶກສາກັບທ່ານໝໍຫລືຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບກ່ຽວກັບປະເພດອາຫານທີ່ທ່ານສາມາດກິນໄດ້ຢ່າງປອດໄພ.

ເອກະສານນີ້ໄດ້ຖືກພັດທະນາໂດຍຫ້ອງການສຸຂະພາບແມ່ຍິງຂອງFDA

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ, ກະລຸນາຢ້ຽມຊົມ (ຫ້ອງການສາທາລະນະສຸກຂອງແມ່ຍິງ FDA)

[www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)

