

EATSAFE

FOR HIGH-RISK CANADIANS



Gabay sa Mga Babaing Nagdadalantao

Kung ikaw ay nagdadalanto, mahalagang sundin ang malulusog na pagkain upang makasiguro na makukuha ng iyong katawan at ng iyong sanggol ang mga sustansyang kina-kailangan nito. Ikaw at ang iyong sanggol ay maaaring malagay sa panganib na magkaroon ng karamdaman na nagmumula sa mga pagkain, kaya mahalagang ugaliin ang wastong pagkain at iwasan ang mga pagkain na maglalagay sa iyo sa mas mataas na panganib na magkasakit.

Kahit na ang Canada ay isa sa may mga pinaka mahusay na sistema sa pamamahala ng ligtas na pagkain sa buong mundo, mayroon pa ding 11 hanggang 13 milyong kaso ng karamdaman na nagmula sa pagkain sa buong bansa sa bawat-taon. Ito ay nangangahulugan na ang iyong kakayahan upang manatiling malusog ay naka-salalay **sa mga pagkain** na iyong kinakain, at kung papaano ito **iniimbak** at kung papaano ito maingat na **niluluto** at inihahain.

Sa Panahon ng Pagdadalantao:

- Ang iyong immune system (o panlaban sa sakit) ay mas mahina sa paglaban sa mga mikrobyo na nagmumula sa pagkain kaya madali kang magkasakit.
- May mga mikrobyo na maaaring makapasok sa bahay bata (placenta) na maglalagay sa iyong sanggol sa panganib na magkaroon ng impeksiyon. Ang immune system ng mga sanggol na hindi pa naiisilang ay sadyang mahina pa at hindi kayang labanan ang mga mapaminsalang mikrobyo.
- Ang mga babaing nagdadalantao ay may 20 times (ulit) na mas mapanganib na magkaroon ng listeriosis na maaring maging sanhi ng pagkakasakit ng iyong sanggol at pagluluwal nito ng kulang sa panahon, o ang pagsisilang nito na wala ng buhay, kaysa sa mga malulusog na babae.
- Ang paglilinis ng dumi ng pusa at ang direktang paghawak sa lupa ay maaaring magbigay sa iyo ng parasito na tinatawag na *Toxoplasma gondii*. Hangga't maaari, iwasan ang paghawak sa mga kahon na dumihan ng pusa habang kayo ay nagdadalantao.
- Kung ang inyong inuming tubig ay nagmumula sa mga pribadong poso at hindi sa city water system, makabubuting ipasuri ito 3 beses sa isang taon.



CPHA ACSP
CANADA'S PUBLIC HEALTH LEADER
LE LEADER CANADIEN EN SANTE PUBLIQUE

Safety For High Risk Canadians is brought to you by the Canadian Public Health Association (CPHA) supported by an unrestricted educational grant from Maple Leaf Foods.



Ang Canada ay may mahigpit na batas o regulasyon na ipinatutupad upang masiguro na ang pagkain na ating binibili ay malinis at ligtas kainin.

Ang mga negosyo na may kaugnayan sa pag-gawa, pag-titinda – mula sa magsasaka at sa mga pabrika ng pagkain hanggang sa mga supermarket, tindahan ng pagkain, matadero, at restaurant ay kailangang maka-agapay sa mataas na panuntunan ng kalinisan.

Bilang mamimili, kapag *ikaw* ay bumili ng produktong pagkain, ikaw ay kaugnay na sa mga dapat mangalaga nito para sa iyong kaligtasan. Ang babasahing ito at ang mga website na nag-bibigay ng mga impormasyon tungkol sa ligtas na pagkain ay maka-tutulong sa iyo sa pagpili ng tamang pagkain maging sa bahay man o sa labas, at kung papaano ito ihahanda at maayos na itatabi.

Mga Pagkaing Dapat Iwasan

Kung kayo ay nagdadalantao, may mga pagkain na dapat iwasan dahil sa paraan ng pagkakagawa at pag-iimbak nito. Kailangan mong umiwas sa mga ganitong uri ng pagkain sapagkat mataas ang tsansa na ikaw ay magkasakit:

- Hilaw na isda at molusko (shellfish), kasama na ang talaba, paros, tahong at tulya.
- Sariwang gatas ng baka, o gatas ng kambing, o mga pagkain na gawa sa sariwang gatas
- Malambot na keso gaya ng Feta, Brie, Camembert, at sariwang kesong puti
- Hot dogs na galing sa pakete at hindi niluto
- Mga produktong karne, gaya ng bologna, roast beef at pitso ng pabo maliban kung ang mga ito ay lutong-luto.
- Sariwa o malasadong itlog, o mga produktong galing sa itlog, kasama na ang salad dressing, cookie o cake batters, sawsawan, at pampalamig na gawa sa bahay gaya ng eggnog.
- Sariwang karne o hindi masyadong niluto na manok o pabo.
- Mga sariwang talbos at usbong gaya ng alfalfa, clover, radish, at mungo.
- Mga sariwang katas ng prutas at suka (ciders).

Apat na Paraan sa Pangangalaga ng Pagkain sa Bahay

Narito ang apat na simple ngunit mahalagang bagay upang maiwasan ang mga sakit na nagmumula sa pagkaing gawa sa bahay:

1. **Kalinisan:** Panatilihin malinis ang lugar ng lutuan, mga gamit sa kusina tuwalya at espongha para hindi pamahayan ng mikrobyo na pinagmumulan ng sakit. Hugasang mabuti ang mga prutas at gulay.
2. **Paghihiwalay:** Iwasang marumihan ang malinis na pagkain, mga gamit sa kusina at mga mesa ng pagkain sa pamamagitan ng maling pamamaraan na maaaring magdala ng mikrobyo.
3. **Lutuin:** Ugaliing lutuing mabuti ang inyong pagkain sa tamang init upang mamatay ang mga mikrobyong dala nito. Ugaliing lutuin ang karne, manok, isda at mga pagkaing lamang dagat.
4. **Palamigin:** Panalitiing malamig ang mga pagkaing dapat ay malamig at mainit ang mga pagkaing dapat ay mainit upang maiwasang marating nito ang “temperature danger zone” (mula 4°C (40°F) at 60°C (140°F)). Sa normal na temperatura (room temperature) ang mga mikrobyo sa pagkain ay nadodoble kada 20 minuto.

Mga Karagdagang Tulong...

Ang EAT SAFE ay isang food safety website na ginawa ng Samahan ng mga Pampublikong Pangkalusugan ng Canada (Canadian Public Health Association), sa tulong ng Maple Leaf Foods Inc. para sa mga taong mataas ang tsansang magkasakit mula sa mga karamdamang mula sa pagkain. Naka tala dito ang mga paraan kung papaano kumain ng masustansya at ligtas habang kayo ay nagdadalantao. Maari po kayong pumunta sa site na: <http://foodsafety.cpha.ca>

