

EATSAFE

FOR HIGH-RISK CANADIANS



கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு ஒரு வழிகாட்டி.

நீங்கள் கர்ப்பிணியாக இருந்தால் உங்களுக்கும் உங்களுடைய குழந்தைக்கும் தேவையான ஊட்டச்சத்தாகப் பயன்படுபவற்றைப் பெற்றுக் கொள்வதனை உறுதி செய்வதற்கு நீங்கள் ஓர் ஆரோக்கியமான உணவு முறையை கைக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். ஆனால் நீங்கள் மற்றும் உங்கள் குழந்தை இருவரும் உணவு சார்ந்த நோய்களால் இலகுவாக தாக்கப்படக்கூடிய நிலை இருப்பதால், நீங்கள் பாதுகாப்பான நல்ல உணவு ஆலோசனையை பெற்று உங்களை கூடுதலான அபாயத்திற்கு உள்ளாக்கும் உணவைத் தவிர்த்துக் கொள்வது முக்கியமானதொன்றாகும்.

உலகிலேயே ஒரு மிகச் சிறந்த உணவுப் பாதுகாப்புத் திட்டத்தைக் கனடா கொண்டுள்ளதாக இருந்தாலும், இப்பொழுதும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் 11 தொடக்கம் 13 கோடி மக்கள் உணவு சார்ந்த நோய்களுக்கு உள்ளானவர்களாக கனடா பூராகவும் உள்ளார்கள். அதற்கு அர்த்தம் நீங்கள் உடல் நலமாக இருப்பதன் வல்லமை நீங்கள் என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள், எப்படி உங்கள் உணவைப் பாதுகாப்பாக வைக்கிறீர்கள், எவ்வளவு கவனமாக உங்கள் உணவைத் தயார் செய்கிறீர்கள் என்பதில் தங்கியுள்ளது.

உங்கள் கர்ப்ப காலத்தின் போது:

- உங்கள் நோய்காப்புத் தொகுதி, பலவீனமடைந்து நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்து உங்கள் உணவிலுள்ள கிருமிகளால் நீங்கள் இலகுவாக நோய்வாய்ப்பட கூடும்
- சில கிருமிகள் நச்சுக்கொடியைத் தாண்டி உங்கள் குழந்தைக்குத் தொற்றை ஏற்படச் செய்யும் சாத்தியம் உண்டு. உங்கள் கர்ப்பத்திலுள்ள குழந்தையின் நோய்காப்புத் தொகுதி தீங்கான பகீர்றியாக்களை எதிர்ப்பதற்கு போதுமான வளர்ச்சியடைந்திருக்க மாட்டாது.
- வயதுவந்த உடல்நலமுள்ளவர்களிலும் பார்க்க கர்ப்பிணிப் பெண்கள் லிஸ்டீரியோசிஸ் பெற்றுக் கொள்ள 20 மடங்கு சாத்தியக் கூறு உள்ளது. இது உங்கள் குழந்தையை நோயுள்ளதாகவோ அல்லது குறைப் பிரசவமாகவோ அல்லது செத்துப் பிறக்கவோ ஏதுவாக்கும்.
- பூனையின் மலத்துடன் நேரடியான தொடுகை உங்களை 'ரொக்சொபிலாஸ்மா கொண்டி' என்னும் ஓட்டுண்ணித் தொற்றுக்கு ஏதுவாக்கும் ஆகவே நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் வேளை பூனையின் பெட்டியைத் துப்பரவு செய்வதைத் தவிரக்கவும்.
- பட்டின தண்ணீர் விநியோகத்தை விட்டு நீங்கள் தனிப்பட்ட கிணற்று நீர் பாவிப்பதாக இருந்தால் வருடத்திற்கு மூன்று முறை தண்ணீரைப் பரிசோதிக்கவும்.

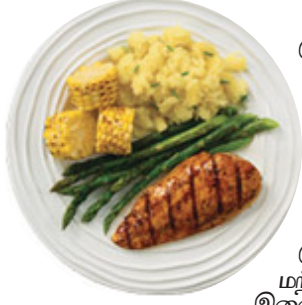
நாங்கள் வாங்கும் உணவு தொற்று அற்றதாகவும் சாப்பிடுவதற்குப் பாதுகாப்பாகவும் இருக்க கனடா இறுக்கமான ஒழுங்கு முறைகளை வைத்திருக்கிறது. உணவை உறபத்தி செய்யும் அல்லது விற்பனை செய்யும் எந்த

ஒரு வர்த்தக நிறுவனமும் - விவசாயிகள் தொடக்கம், உணவு பதனஞ் செய்யுமிடம்,



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.



பெருஞ்சந்தை, வினியோகம், கசாப்புக்கடை, உணவு விடுதி - இவை அனைத்தும் இந்த உயர் பாதுகாப்பு நிலையைத் தவறாது கடைப்பிடித்தல் வேண்டும்.

ஒரு வாடிக்கையாளராக நீங்கள் ஒருமுறை ஓர் உணவுப் பொருளை வாங்கினால் நீங்கள் சாப்பிடும் உணவின் பாதுகாப்பைப் பேணும் இந்தச் சங்கிலியின் அடுத்த தொடர்ச்சி, நீங்களே. இந்த விளக்க தாளும் மற்றும் உணவு பாதுகாப்பு சம்பந்தமான இணையத்தளமும் உங்களுக்குத் தேவையான தகவல்களை நீங்கள் சரியான உணவுகளைத்

தெரிவு செய்யவதற்கும் (வீட்டில் இருக்கும் பொழுதோ அல்லது பிரயாணத்தின் பொழுதோ) எங்ஙனம் வீட்டில் உணவு தயாரித்து பாதுகாப்பாக வைப்பது என்பதையும் உங்களுக்கு வழங்குகின்றன.

கூடுதலான அபாயம் தரக்கூடிய உணவுகள்

சில உணவு வகைகள் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு அபாயம் அளிக்கக்கூடியதாக இருக்கும் ஏனெனில் அவைகள் தயாரிக்கப்பட்ட முறையும் சேகரித்து வைக்கப்பட்ட தன்மையுமாகும். நீங்கள் அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும், ஏனெனில் அவை உங்களை நோயாளி ஆக்குவதற்கு அபாயம் கூடியதாக இருக்கும்.

- அவிக்காத செதிள் மீன் வகைகள், ஓடு உள்ள மீன் (Shell fish) இரட்டை சிப்பி வகைகள், ஓட்டுச் சிப்பி வகைகள், நத்தை வகைகள் என்பன
- சூடாக்கப்படாத அல்லது தூய்மையாக்கப்படாத பசுப்பால், ஆட்டுப்பால் மற்றும் தூய்மையாக்கப்படாத பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகள்
- மென்மையான சீஸ்பிரா, பிறே(ய்), கம்ப்பாட், கயிசோ பிளாங்கொ பிறெஸ்கோ(queso blanco fresco)
- சூடாக்கப்படாத பொதியிலிந்து நேராக எடுக்கப்பட்ட கோட் டோக்
- ஆவி கிளம்பச் சூடாக்கப்படாமல் அல்லது காயவைக்காது விநியோகம் செய்யப்பட்ட இறைச்சி, பொலொக்னா, சுட்ட மாட்டிறைச்சி, வான்கோழியின் நெஞ்சப்பகுதி ஆகியவை.
- அவிக்காத அல்லது லேசாக அவித்த முட்டை அல்லது முட்டையில் செய்த சாப்பாடு சலாடிற்கு போடும் அலங்காரம் அல்லது ரொட்டி அல்லது கேக்காட்டு, சோஸ், மற்றும் எக்னொக் போன்ற குடிபானங்கள்.
- சமைக்காத அல்லது சரிவரச்சமைக்கப்படாத பறவைகள் மற்றும் விலங்கு இறைச்சி வகைகள்.
- அல்வல்வா போன்ற பச்சை முளைகள், குலோவர், றடிஷ், பயறு என்பன
- கிருமியகற்றப்படாத பழரசம், குடிவகைகள் என்பன.

வீட்டில் உணவு பாதுகாப்பிற்கான நான்கு இலகுவான வழிமுறைகள்:

நீங்கள் வீட்டில் உணவு தயார் செய்யும் போது பிரதானமாக கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பின்வரும் நான்கு இலகுவான வழிமுறைகள் உணவு சார்ந்த நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைத்துக் கொள்ள உதவும்.

1. துப்பரவு: சமையல் இடம், பாத்திரங்கள், துவாய்கள், மற்றும் துடைதுண்டுகள் நோய்க்கிருமிகள் இன்றி வைத்திருத்தல். பழங்கள் காய்கறிகள் பக்குவமாகக் கழுவுதல்.
2. பிரித்தல்: சுத்தமான உணவு, பாத்திரங்கள் அல்லது மேசையில் கையாளுதல் ஓரிடத்திலிருந்து இன்னோரிடத்திற்கு பாதுகாமான கிருமிகளை பரிமாறாது பார்த்தல்.
3. சமைத்தல்: எப்பொழுதும் பக்ரீறியாக்களைக் கொல்வதற்காக உங்கள் உணவை சரியான வெப்பநிலைக்குச் சமையுங்கள். எப்பொழுதும் இறைச்சி வகைகள், மீன் மற்றும் கடல் உணவு வகைகளை ஒரு பாதுகாப்பான உட்கூட்டிற்கு வரும்படி சமையுங்கள்.
4. குளிர்வைத்தல்: உங்கள் உணவு 'வெப்ப அபாய வலையத்தை' அடைவதைத் தவிர்க்கும் வண்ணம், குளிர் உணவைக் குளிராகவும், சூடான உணவைச் சூடாகவும் வையுங்கள். (4 பாகை C அல்லது 40 பாகை F இலிருந்து 60 பாகை C அல்லது 140 பாகை F வரை). அறைவெப்ப நிலையில் உணவிலுள்ள பக்ரீறியா ஒவ்வொரு 20 நிமிடமும் இரட்டிப்பாகும்.

மேலும் தெரிந்து கொள்ள...

பாதுகாப்பாக உணவை உட்கொள்ளுங்கள் என்பது ஒரு பாதுகாப்பு இணையத்தளம், கனடிய பொது சுகாதார சங்கம், மேப்பில் இலை உணவு இனக் ஆகிய அமைப்புகளின் உதவியுடன் குறிப்பாக உணவுசார்ந்த நோய்களின் அபாயத்தில் உள்ளவர்களுக்காக உருவாக்கப்பட்டது. நீங்கள் இலகுவாக நோய்வாய்ப்படக் கூடியவராக இருப்பதால், பாதுகாப்பாகவும் சுகாதாரமாகவும் உணவை உட்கொள்வதற்கான முறைப்படி விளக்கங்கள் உங்களுக்காக கீழே உள்ள இணையத் தளத்தில் தரப்பட்டுள்ளது. <http://foodsafety.cpha.ca>

