

# EATSAFE

FOR HIGH-RISK CANADIANS



## وہ لوگ جو ایچ آئی وی / ایڈیز کا شکار ہوں ان کے لئے رہنما گائیڈ

جب آپ ایچ آئی وی / ایڈیز کے ساتھ زندگی گزار رہے ہوں تو ضروری ہے صحت افزاء غذا کا استعمال کریں تاکہ آپ کو درکار توانائی حاصل ہو سکے۔ آپ ایچ آئی وی / ایڈیز کے باعث خوراک سے پیدا ہونے والی امراض کا شکار ہو سکتے ہیں۔ لہذا یہ ضروری ہے کہ دیئے گئے مشورے پر عمل کرتے ہوئے محفوظ غذا اپنائیں اور ایسی غذا کھانے سے پرہیز کریں جس کی وجہ سے آپ کی طبیعت کے مزید خراب ہونے کا امکان ہو۔

بیشک کہ دنیا میں کینیڈا کا غذا کو محفوظ بنانے کا سسٹم انتہائی عمدہ ہے اس کے باوجود ہر سال گیارہ سے تیرہ ملین غذا سے پیدا ہونے والی امراض کے واقعات ملک بھر میں ہوتے ہیں۔ جس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی تندرستی کا انحصار اس بات پر ہے کہ آیا آپ کس طرح کی غذا کا انتخاب کرتے ہیں، کتنے بڑھیا طریقے سے کھانے کو سنبھالتے ہیں، اور کھانے کی تیاری میں کیسی احتیاط برتتے ہیں۔

جب آپ ایچ آئی وی یا ایڈیز میں مبتلا ہوں:

• آپ کی قوت مدافعت جسم کو متعدی مرض اور بیرونی عناصر سے پاک کرنے کی کم صلاحیت رکھتی ہے۔

• غذا سے پیدا ہونے والی امراض کا شکار ہونے کے باعث آپ کی بیماری طول پکڑ سکتی ہے اور آپ کو ہسپتال داخل کروانے، اور یہاں تک کہ موت کا سبب بھی بن سکتی ہے۔

• کمزور قوت مدافعت کے ساتھ آپ کو غذا کی تیاری، چھونے اور کھانے میں بہت احتیاط برتنی ہو گی۔

کینیڈا کے سخت ضابطے اس بات کا یقین دلاتے ہیں کہ وہ غذا جو ہم خریدتے ہیں وہ آلودگی سے پاک ہو اور کھانے کے لیے محفوظ ہو۔ کوئی بھی ایسا کاروبار جو کہ غذا کی تیاری یا فروخت کا کام کرتا ہے — چاہے وہ کاشت کار اور غذا کو مختلف مراحل سے گزار کے تیار کرنے والے ہوں یا سوپرمارکیٹیں، ڈیلیز، قصاب، اور ریسٹورانٹ ہوں — تمام کو پیروی کرتے ہوئے اس اعلیٰ معیار پر پورا اترنا پڑتا ہے۔

باحثیت صارف، جب آپ کسی غذا کو کھانے کے غرض سے خریدتے ہیں تو آپ اس خوراک کی حفاظت کے سلسلے کی اگلی کڑی بن جاتے ہیں۔ یہ حقائق پر مبنی شیٹ اور متعلقہ فورڈ سیفٹی ویب سائٹ آپ کو معقول غذا کے انتخاب میں مدد دینے کیلئے ہے چاہے آپ گھر پر ہوں چاہے باہریا عجلت میں، مزید یہ آپ کو گھر پر کھانے کی تیاری اور اسے سٹور کرنے سے متعلق معلومات بھی مہیا کرے گی۔



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.



### چار مراحل میں غذا کی حفاظت کے اقدامات گھر پر کیجئے

جب آپ گھر پر کھانا تیار کر رہے ہوں تو ان چار آسان پر اہم مراحل کو استعمال میں لاتے ہوئے غذا سے پیدا ہونے والی امراض سے بچاؤ کر سکتے ہیں۔

### ایسی غذائیں جو نقصان پہنچا سکتی ہیں

اگر آپ ایچ آئی وی یا ایڈیز کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں تو ایسی غذا سے پرہیز کیجئے جو اپنی تیاری کے سبب اور رکھے جانے کے طریقے کی وجہ سے کھائے جانے پر آپ کو انتہائی دشواری میں ڈال سکتی ہے اور اس کے استعمال سے آپ کے بیمار ہونے کا زیادہ اندیشہ ہے:

• کچی فن فش اور گھونگھا مچھلی جس میں اویسٹر، کلایم، مابسیلز اور سکیلیپسز شامل ہیں۔

• کچا یا غیر پیسچرائیزڈ گائے یا بکری کا دودھ، اور ایسی اشیاء جو کہ غیر پیسچرائیزڈ دودھ سے تیار کی گئی ہوں۔

• نرم نوعیت کا پنیرمثال کے طور پر فیٹا، بری، کامیمرٹ، اور کوائسولینکو فریسکو۔

• مزید گرم کیے بغیر پیکٹ سے نکالے گئے ہاٹ ڈوگ۔

• ایسا ڈیلی میٹ جسے سوکھیا نہ گیا ہو جیسا کہ بولونا، روسٹ بیف، اور ترکی بریسٹ ناکہ اسے بھاپ نکلنے تک پکایا جائے۔

• کچا یا کم پکایا ہوا انڈا یا انڈے کی بنی ہوئی اشیاء۔ اس میں سلاد کی ڈریسنگ، کیک یا بسکٹ کا آمیزہ، سوسیز اور مشروبات جس میں گھرمیں تیار کیا گیا ایگ نوگ بھی شامل ہے۔

• کچا گوشت یا کچی پکی پولٹری (مرغی، بطخ، ترکی، تیتہ اور بیٹر وغیرہ)۔

• کچے سپراؤٹ مثلاً الفافہ، سرخ مولی، کلور اور مونگ کی پھلیاں۔

• غیر پیسچرائیزڈ پھلوں کے جوس اور سائڈرز۔

الف. صفائی: کھانا پکانے کی جگہ، برتن، تولیے اور صفائی کی خاطر استعمال ہونے والے اسپنج کو جراثیم سے پاک رکھیے جو کہ بیماریوں کا سبب بن سکتے ہیں۔

ب. علیحدہ رکھیے: صاف غذا، برتن، اور کونوڑاروں کی سطح کو آلودگی سے بچائیے۔ کھانے کی اشیاء کو برتن سے وقت خیال رکھیے کہ نقصان پہنچانے والے جراثیم ایک سے دوسری جگہ پر منتقل نہ ہو جائیں۔

پ. پکانا: ہمیشہ صحیح درجہ حرارت پر کھانے کو پکائیں تاکہ جراثیم مر جائیں۔ ہمیشہ کچھ گوشت، پولٹری، مچھلی اور سی۔ فورڈ کو ان کے اندرونی درجہ حرارت کے مطابق پکائیے۔

ت. یخ بستہ رکھیے: ٹھنڈی غذا کو ٹھنڈا اور گرم غذا کو گرم رکھیں تاکہ آپ اپنی غذا کو "خطرناک درجہ حرارت" (4 ڈگری سینٹی گریڈ (40 ڈگری فارن ہائیٹ) سے لے کر 60 ڈگری سینٹی گریڈ (140 ڈگری فارن ہائیٹ) تک) تک پہنچنے سے روکیں۔ کمرے کے درجہ حرارت پر غذا میں موجود جراثیم پر بیس منٹ میں دگنے ہو جاتے ہیں۔

### مزید معلومات کے لئے ...

غذا کی احتیاط ایک ایسی ویب سائٹ ہے جس میں غذا کو محفوظ رکھنے کے بارے میں بتایا گیا ہے۔ یہ کینیڈین پبلک ہیلتھ ایسوسی ایشن نے میپل لیف فورڈز اینکارپریٹ کی مدد سے ان لوگوں کے لئے خصوصی طور پر تیار کی ہے جو غذا سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا شکار ہوسکتے ہیں۔ یہ ایچ آئی وی یا ایڈیز کے ساتھ زندگی گزارنے والوں کے لئے ایسے اقدامات کا ذکر کرتی ہے جسے اپناتے ہوئے وہ محفوظ اور صحت افزاء غذا کا چناؤ کر سکتے ہیں۔ آپ اس سائٹ پر جائیے: <http://foodsafety.cpha.ca>

