

EATSAFE

FOR HIGH-RISK CANADIANS



حاملہ عورتوں کے لئے رہنما گائیڈ

جب آپ حاملہ ہوں تو صحت افزاء غذا کا استعمال ضروری ہے تاکہ آپ اور آپ کے بچے کو درکار توانائی حاصل ہو سکے۔ لیکن آپ اور آپ کا بچہ، دونوں خوراک سے پیدا ہونے والی امراض کا شکار ہو سکتے ہیں۔ لہذا یہ ضروری ہے کہ جو مشورہ غذا کی احتیاط سے متعلق دیا جا رہا اس پر عمل کریں اور ایسی غذا کھانے سے پرہیز کریں جس کی وجہ سے آپ دشواری میں پڑ سکتی ہیں۔

بیشک کہ دنیا میں کینیڈا کاغذا 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 برتتیں ہیں۔

دوران حمل:

- آپ کی قوت مدافعت کمزور ہوتی ہے جس کی وجہ سے بیماریوں سے مدافعت کرنا دشوار ہو جاتا ہے اور خوراک میں ماحول جراثیم آسانی سے بیمار کر سکتے ہیں۔
- کچھ طرح کے جراثیم پلاسٹا سے گزر کر آگے چلے جاتے ہیں جس کی وجہ سے عین ممکن ہے آپ کا بچہ بیماری کی زد میں آ جائے چونکہ آپ کے نازائدہ بچے کی قوت مدافعت ابھی تکمیل کو نہیں پہنچی لہذا وہ نقصان دہ جراثیم سے مدافعت نہیں کر سکتا۔
- صحت مند بالغ حضرات کی نسبت حاملہ عورتیں بیس گنا زیادہ لیسٹوریسیز کا شکار ہوسکتی ہیں جو کہ آپ کے نازائدہ بچے کو بیمار کرنے کا باعث بن سکتی ہے اور وقت سے پہلے پیدائش واقعہ ہو جانے یا بچہ کی پیدائش مردہ حالت میں ہوجانے کا امکان ہے۔
- مٹی اور ہلی کے فضلے کو چھونے سے آپ ایسے طفیلی جراثیم جسے ٹیکسو پلازما گوندائی کہتے ہیں کی زد میں آ سکتی ہیں۔ اگر ممکن ہو تو حمل کے دوران ہلی کے ڈبے کی صفائی کرنے سے گریز کریں۔
- اگر آپ پینے کا پانی شہر کے پانی کے نظام کے بجائے ذاتی کنوئیں سے کرتی ہیں تو اپنی پانی کی ترسیل کو سال میں تین مرتبہ ٹیسٹ کروائیں۔

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۔



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 رہی ہوں تو ان چار آسان پر اہم مراحل کو استعمال میں لاتے ہوئے غذا سے پیدا ہونے والی امراض سے بچاؤ کر سکتی ہیں۔

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 کونڈاروں 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 فاری ہائیٹ) سے لے کر 60 ڈگری سینٹی گریڈ (140 ڈگری فاری ہائیٹ) تک پہنچنے سے روکیں۔ کمرے کے درجہ حرارت پر غذا میں موجود جراثیم ہر بیس منٹ میں دگنے ہو جاتے ہیں۔

مزید معلومات کے لیے ...

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 حاملہ عورتوں کے لئے کیے جانے والے اقدامات کا ذکر کرتی ہے جسے اپناتے ہوئے وہ محفوظ اور صحت افزاء غذا کا چناؤ کر سکتی ہیں۔ آپ اس سائٹ پر جانیے: <http://foodsafety.cpha.ca>

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 بے چاہے آپ گھر پر ہوں چاہے باہر یا عجلت میں، مزید یہ آپ کو گھر پر کھانے کی تیاری اور اسے سٹور کرنے سے متعلق معلومات بھی مہیا کرے گی۔

ایسی غذائیں جو نقصان پہنچا سکتی ہیں

جب آپ حاملہ ہوں 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، ماہیلاز 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 پنیر مثال کے طور پر فیٹا، بری، کامیمبرٹ، اور کوایسوبلینکوفریسکو۔
- 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 ایک نوگ بھی شامل ہے۔
- کچا گوشت یا کچی پکی پولٹری (مرغی، بطخ، ترکی، تیر اور بٹیر وغیرہ)۔
- کچے سپراؤٹ مثلاً الفافہ، سرخ مولی، کلور اور مونگ کی پھلیاں۔
- غیر پیسچرائیزڈ پھلوں کے جوس اور سائڈرز۔

