

دبایر ایالتی نبنان



دبایر دایالت دچاپیریال او مصرف کونکو دچارو وزارت

دبایر دایالت دروغتیایی او دوروغتیاپالنی د چارو وزارت.

دخوراکی توکو څخه دسالمی اوسمی گتی اخیستلو په اړه یولر ضروری لارښوونې .

دتولنیزومیلو او دغه راز نوروغونډوپه بهیر کی دافتخاری مرسته کونکودپاره .

ولی باید په تیره بیا دخوراکی موادو سره دتماس په اړوند داحتیاطی تدابیرو نیولو ته زیاته پاملرنه وشی ؟

دروغتیایی ساتنی په برخه کی اشتباوی او غلطی تل دزیاتو او سختو ناروغیولامل بلل کیږی چی په تیره بیا دماشومانو او بوډا خلکو دپاره کیدای شی دغه راز ناروغی دژوند دخطرینو سره تړلی وي . کومی ناروغی چی خوراکی مواد یی لامل بلل کیږی ، کیدای شی چی دتولنیزو، واتونو او نورودغه راز میلو او غونډوپه ترڅ کی ډیر ژر نوروکسانو ته سرایت وکړی . کومه لار ښونه چی په دی برخه کی اغیزمنه لاروښونه بلل کیدای شی ، هغه به داوی چی په داسی حساسوتولنو او میلو کی دسم سلوک څخه باید کارواخیستل شی ، تر څو چی دگډو خوارو او څښاکو څخه ، پرته دکومی اندیښنی او نقصان ، نه استفاده وشی .

هر هغه څوک چی خوراکی توکی تولیدوی ، خرڅوی اویا یی په اصطلا په دوران کی اچوی ، نو هم دمدنی - او هم دجزایی قوانینو له مخی دا مسولیت لری ، چی دده خوراکی توکی کوم عیب او نقص ونلری .

دکومو خوراکی توکو یا موادو څخه زیاتره عفونت یا میکروبوونه منځ ته راتلای شی ؟

ځینی خوراکی مواد دی ، چی په هغو کی عفونت او میکروبوونه کوم چی دنارغیو سبب گرځی په آسانی سره په اصطلا لاره پیدا کوی .

لکه:

غوبنه ، دمرغیو غوبنه او ددغه غوبنو څخه لاس ته راغلی تولیدات ، شودی او دشودو څخه لاس ته راغلی تولیدات .

هگی او په هگیو پوری مربوط نور خواره (په تیره بیا خامی هگی)

په داش کی پاخه شوی کیکونه ، کوم چی وروسته په سری یی نور داسی مواد راځی چی په داش کی نه وی پاخه شوی (لکه کریم لرونکی کیک) یا نوری داسی نسخی .

کبان ، کریبس ، نور سمندری ځناور (Fruti di mare) او له دغو توکو څخه نور

لاس ته راغلی خوراکی توکی .

شیر یخ او هغه نور خوراکی توکی چی په شیریخ پوری مربوط خواره بلل کیږی .

مخکی تیار شوی خواره ، پخلی ته مخکی آماده شوی خواره ، دکچالو سلاته ، آچار او ترشی باب ، مایونیز ، او نورپه مایع ډول سره جوړ شوی مواد .

شپروزن ، اخته شوی نخود، لوبیا او نور دغه راز مواد چی خام خوړل کیږی اوکومی تخمی چی دغه راز مواد تری جوړیږی .

تاسی څنگه کولای شی چی د دغذایی موادو څخه درامنځ ته شوی عفونتونو او میکروبوونو مخنوی وکړی ؟

کوم کسان چی په یوه میله کی ددغه خوراکی توکو سره په مستقیم اویا غیر مستقیم ډول (لکه دقاشوغو پنجو له لاری) تماس لری ، په دی باید پوه شی چی دوی دمیلمنو په مقابل کی یو ستر مسولیت په غاړه لری او باید دی چی دروغتیایی قواعدو درعایتولو په برخه کی لاندی ټکیو ته پاملرنه وکړی .

دلته باید دخوراکی موادو سره دتماس دنیولو په برخه کی دقانونی ممانعتونو اود عمومی روغتیایی شرایطو درعایتولو په اړوند

تو بیر وشی :

0 . کوم کسان چی د ساری ناروغيو د عفونت سره مبتلا وي (مثلا داسهال په ناروغي اخته وي او احتمالا استفراغ زړه بدی او تبه هم لری)

0 . لکه داره تبه او یا لکه داری تبي ته ورته ناروغيو لری

0 . او یا د « آ » یا « ای » ویروس هیپاتیتوس (دځگر ناروغي) لری

0 . او یا یوساری تپ یا زخم لری او یا دپوتکی کومه ناروغي لری او ددی امکان وی چی دناروغ دغه ناروغيوای ، کیدای شی خوراکي توکوته سرایت وکړی او نور کسان په دغه ناروغي اخته شی ، نو د ساری ناروغيو څخه دمخنی دقانون داحکامو له مخی دغه راز کسان حق نلری چی دخپل دکورنی نه بهر دخوراکي توکو سره په تماس کی وی . دلته ارو مرو داشروط ندی چی داکتر ددغه ناروغي تشخیص کړی وی بلکی پرته دداکتر له تشخیصه څخه همدا چی ددغه ساری ناروغيو گومان په یو چا باندی وی باید دغه څوک دخوراکي موادو په برخه کی کار ونکړی .

دهمدغه قانون احکام ، دهغه کسانو په برخه کی هم نافذ بلل کیږی چی دهغوی دغایطه موادو دلایراتواری معایناتو په نتیجه کی دسالمونلا ، سیکلا ، د **Enterohämorrhagische Escherichia coli (EHEC)** دناروغي یا د کولرا ویبریونن دناروغي

آثار ولیدل شی . که چیری په نوموری سړی کی ددغه ناروغيو نینی نبنانی په ظاهره کی ښکاره هم نشی . (په اصطلا ناروغي ولری خو په ظاهره کی ونه لیدل شی)

په تیره بیا دغه لاندی نینی نبنانی دپورتنیو ناروغيونبنانی بلل کیدای شی ، زیاتره دهغه افرادو په برخه کی چی په بهر کی پی ژوند کړی وی :

0 . اسهال چی په ورځ کی ده دو وارونه زیات غایطه مواد ډیر نری وی ، زړه بدی ، کانگی او تبه هم ولری .

0 . زیاته تبه چی دسر دخوریدلو ، دزړه دخوریدلو ، دمفصلونو دخوریدلو او د قبضیت سره مل وی دلکه داری تبي او یا دلکه داری تبي ته ورته ناروغي نینه بلل کیږی .

0 . زیر رنگ یا زیر پوتکی او یا دسترگو دحدقی رنگ د ویروز هیپاتیت دناروغي نینه بلل کیږی .

0 . تپونه او یا خلاص پوتکی کله چی سور ښکاری خیشت والی لری او پرسیدلی وی ، هم ددغه ناروغيو یوه نینه بلل کیدای شی .

او که چیری په تاسو کی ددغه پورتنیو ناروغيو نینی نبنانی ولیدل شی نو باید دی چی سمدستی ډاکتر ته ولاړ شی .

دخوراکي توکو (موادو) سره دتماس په اړوند د روغتیا ساتنی مهم قواعد :

0 . مخکی له دی چی دخوراکي موادو په برخه کی په کار پیل کوی ، گوئی ، لاسی ساعت او دلاس څخه نور زیورات باید لری کړی .

0 . مخکی له دی چی په یوه کار پیل کوی ، مخکی له دی چی په یوه نوی کار لاس پوری کوی او یا هر واری چی تشناب ته ځی کله چی وځی نو باید خپل لاسونه سم پرمنځی ، له مایع صابون او روانو اوبو څخه کار واخلی او بیا خپل لاسونه دکاغذی یوځل استعمال دستمالونو سره خپل لاسونه سم وچ کړی .

0 . دکار پاک کالی واغوندی (دکار چینه او خولی په سر کړی)

0 . کله چی توخیری او یا عطسه کوی نو مخ مو ، دخوراکي موادو څخه لری ونیسی .

0 . که چیر په گوته او یا لاس کی مو یو ډیر کوچنی تپ هم وی ، هغه باید دیوه پاک او نری پلاستر سره وتری .

0 . کله چی خوراکي مواد چاته ورکوی ، باید په موادو کی په مستقیمه توگه لاس ونه وهی بلکی دلازمو پاکو وسایلو څخه کارواخلی (لکه پنجه او نور ټاکلی وسایل) .

نومبر ۲۰۱۵

دبایر دایالت دچاپیریال او مصرف کونکو دپالی وزارت ، ۴ خانگه