

# स्वास्थ्य बुलेटिन

समुदाय के लिए स्वास्थ्य संबंधी युक्तियाँ (टिप्स) और समाचार



इस स्वास्थ्य बुलेटिन के अन्दर:

- BBQ मौसम और खाद्यजनित रोग
- अपना मेन्यू पढ़ें
- कुत्ते द्वारा काटे जाने की रोकथाम
- लाइम रोग

## बारबेक्यू (BBQ) मौसम और खाद्यजनित रोग

BBQ मौसम परिवार और मित्रों के साथ घर के बाहर मौजमस्ती करने का शानदार समय होता है। लेकिन गर्म मौसम भी बैक्टीरिया और विषाणु जैसे कीटाणुओं के लिए भोजन में प्रवेश करना और लोगों को बीमार करना आसान करता है।

**खाद्यजनित रोगों के लक्षण:** मिचली, उलटी, अतिसार और बुखार।

अपने आप को, अपने परिवार और मित्रों को खाद्यजनित रोगों से बचाएँ। जब भोजन बना और खा रहे हों तो भोजन को सुरक्षित रखने की कार्यप्रणालियाँ व्यवहार में लाएँ।

## खाने को सुरक्षित रखने की युक्तियाँ

खाने को सुरक्षित रखने की शुरुआत ठीक प्रकार से हाथ धोने से होती है। अपना BBQ शुरू करने से पहले, सुनिश्चित करें कि हाथ और सतह स्वच्छ हैं। यदि आपकी पहुँच बहते पानी तक नहीं है तो सफाई करने के लिए पानी से भरा बर्तन, साबुन और पेपर टावल लाएं। आप अपने हाथ साफ करने के लिए एल्कोहलयुक्त हैंड सेनिटाइजर या नम डिस्पोजेबल टावल भी इस्तेमाल कर सकते हैं।



## नीचे खाने को सुरक्षित रखने की कुछ युक्तियाँ दी गई हैं:

- **अपने उत्पाद को साफ करें।** कूलर में रखने से पहले ताजा फलों और सब्जियों को नल के पानी से धोएं। उन्हें कपड़े या कागज़ के साफ तौलिए से सुखाएं।
- **ठंडा रखने योग्य खाद्यपदार्थ को ठंडा रखें।** ठंडा रखने योग्य खाद्यपदार्थ को बर्फ के साथ कूलर में रखें। ठंडा रखने योग्य खाद्यपदार्थ में बैक्टीरिया को बढ़ने से रोकने के लिए उसे 40° F या कम पर भंडारित किया जाना चाहिए।
- **पेयपदार्थों और भोजन को व्यवस्थित रखें।** पेयपदार्थों को एक कूलर में और भोजन को दूसरे में रखें। ऐसा करने से, क्योंकि लोग रीफिल करने के लिए पेयपदार्थों के कूलर को बार-बार खोलते हैं, भोजन गर्म मौसम के संपर्क में नहीं आएगा। कूलरों को बंद रखें और उन्हें बारबार खोलने का प्रयास न करें। इससे पेयपदार्थों और भोजन को लंबे समय तक ठंडा रखने में सहायता मिलती है।
- **कीटाणुओं को एक भोजन से दूसरे में न फैलाएं।** सुनिश्चित करें कि कच्चे माँस को पके हुए माँस और अन्य भोजन से अलग रखा जाए। पके हुए माँस को उन प्लेटों में न रखें जिनमें वह पकने से पहले रखा गया था।
- **माँस को अच्छी तरह से पकाएं।** माँस को पूरी तरह पकाने से बैक्टीरिया मर जाएंगे। भोजन सुरक्षित आंतरिक तापमान पर पहुँच चुका है, यह जाँचने के लिए थर्मामीटर का उपयोग करें। उदाहरण के लिए, बर्गर को 160° F के आंतरिक ताप पर पकाया जाना चाहिए। अंडे को तब तक पकाया जाना चाहिए जब तक उसकी ज़रदी कड़ी न हो जाए।

## स्वास्थ्य बुलेटिन के संपर्क में रहें

आप अनेक भाषाओं में स्वास्थ्य बुलेटिन को <http://www.phila.gov/Health> पर देख सकते हैं।

स्वास्थ्य बुलेटिन के बारे में अधिक जानकारी के लिए, 215-685-6861 या

[Healthbulletin@phila.gov](mailto:Healthbulletin@phila.gov) पर मारियालीसा रेमीरेज़ से संपर्क करें।

## अपना मेन्यू पढ़ें!

पोषण लेबल अधिक स्वास्थ्यकर भोजन विकल्प तय करने में आपकी सहायता कर सकते हैं।

अध्ययन दर्शाते हैं कि अधिकांश लोगों को उन खाद्य पदार्थों जिन्हें वे खाते हैं और उन पेय पदार्थों जिन्हें वे पीते हैं, के बारे में पोषक आहार संबंधी जानकारी नहीं होती।

फिलाडेल्फिया का नया **मेन्यू लेबलिंग कानून** अपेक्षा करता है कि देशभर में 15 से अधिक स्थानों वाले चेन रेस्तराओं और रिटेल खाद्यस्थलों को उनके द्वारा बेचे जाने वाले खाद्य और पेय पदार्थों पर पोषक आहार संबंधी जानकारी अवश्य देनी चाहिए। यह कानून (फास्ट फूड रेस्तराओं की तरह) मेन्यू और मेन्यू बोर्ड दोनों पर लागू होता है।

अमेरिका खाद्य और औषधि प्रशासन (FDA) ने निम्नलिखित की सिफारिश की है:



### प्रतिदिन की कैलोरी

14-18 वर्ष की लड़कियाँ	14-18 वर्ष के लड़के	वयस्क स्त्रियाँ	वयस्क पुरुष
1,800	2,200	2,000	2,500

फिलाडेल्फिया के मेन्यू लेबलिंग कानून के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया

[www.phila.gov/health](http://www.phila.gov/health) पर जाएं या (215) 685-5623 पर कॉल करें।

पोषक आहार के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया [www.cdc.gov/nutrition](http://www.cdc.gov/nutrition) पर जाएं।

## कुत्ते द्वारा काटे जाने की रोकथाम

कुत्ते का काटना जन स्वास्थ्य संबंधी समस्या है जिसे रोका जा सकता है। कुत्ते को काटने से रोकने के लिए निम्नलिखित युक्तियों का पालन करें:



अजनबी कुत्तों से सावधान रहें। जो कुत्ते आपको नहीं पहचानते, वे आपको खतरा मान सकते हैं। कुत्ते की ओर से मुँह घुमाकर कभी मत भागिए। कुत्ता आपका पीछा करेगा। कुत्ते को तब तक मत थपथपाइए...जब तक वह आपको पहले देख और सूँघ न ले। किसी चीज में व्यस्त कुत्ते को न छेड़ें! खासतौर पर उस कुत्ते को जो सो रहा है, खा रहा है या अपने पिल्लों की देखभाल कर रहा है।

## लाइम रोग

लाइम रोग बैक्टीरिया जनित रोग है। लोगों को लाइम रोग होता है जब उन्हें बैक्टीरिया वाहक चिचड़े (टिक) द्वारा काट लिया जाता है। लाइम रोग के वाहक चिचड़े बहुत छोटे होते हैं और उन्हें देख पाना मुश्किल होता है।

**लक्षणों में शामिल हैं:** बुखार, सिरदर्द, थकान महसूस करना और त्वचा पर ददोरे (फुन्सी) होना। कुछ सप्ताह एंटीबायोटिक देकर अधिकांश लोगों का उपचार किया जा सकता है। यदि उपचार न किया जाए तो संक्रमण जोड़ों, हृदय और तंत्रिका तंत्र तक फैल सकता है।

**आरामदायक मौसम का आनंद लेने के लिए बाहर निकलने से पहले, लाइम रोग से अपना बचाव करें:**

- उन क्षेत्रों से बचें जो चिचड़ों से संक्रमित हैं (लकड़ी वाले क्षेत्र, लंबी घास वाले मैदान)।
- हल्के रंग के कपड़े पहनें ताकि चिचड़ों को आसानी से देखा जा सके और चिपकने से पहले हटाया जा सके।
- यदि आप चिचड़ों से संक्रमित क्षेत्र में जाएं तो लंबी बाँह वाली कमीजें पहनें और अपनी पैंट को जुराबों में घुसेड़ लें। ऊंचाई तक रबड़ वाले जूते भी पहनें (क्योंकि चिचड़े सामान्यतः जमीन के करीब पाए जाते हैं)।
- कपड़ों पर और खुली हुई त्वचा पर DEET रखने वाला कीटाणु निवारक लगाएं।
- चिपके हुए चिचड़ों को जितनी जल्दी संभव हो, हटा दें।
- बाहर से लौटने पर चिचड़ों की जाँच-पड़ताल करें।

