PHILADELPHIA
Department of Public Health

ក្រសួងសុខាភិបាលក្រុងហ្វីឡាដិលហ្វីយ៉ា

ព្រឹត្តិប័ត្រសុខភាព

តំបូន្ទានលើសុខភាព និងពត៍មានសំរាប់សហគមន៍

រដូវក្តៅ 2010

នៅក្នុងព្រឹត្តិប័ត្រសុខភាពនេះ

- *រដូវខែដុតសាច់ (BBQ) និង ជម្ងឺកើតពីអាហារ*
- *ពិនិត្យផ្ទាកលើម្ហូបអាហាររបស់អ្នក*
- *វិធីការពារផ្កែខាំ*
- *ជម្ងឺឡាម*

រដូវខែដុតសាច់ (BBQ) និង ជម្ងឺកើតពីអាហារ

រដូវដុតសាច់ (BBQ) ជាវេលាល្អបំផុតសំរាប់ការរីករាយខាងក្រៅជាមួយគ្រួសារនិងមិត្តភ័ក្តិ។ ក៏ប៉ុន្តែ អាកាសធាតុក្តៅធ្វើឱយកើតមេរោគដូចជាបាក់តេរីយ៉ានិងវ៉ៃរុិសចូលក្នុងអាហារ ហើយបណ្តាលឱយមនុស្សឈឺ។

សញ្ញាជម្ងឺកើតពីអាហារ: រមូលពោះ ចង្អោរ រាគនិងគ្រុន។

ការពារខ្ពួនរបស់អ្នក គ្រួសាររបស់អ្នក និងមិត្តភ័ក្តិរបស់អ្នកកុំឲ្យមានជម្ងឺកើតពីអាហារ។ សូមប្រតិបត្តិតាមទម្លាប់វិធីកាន់ម្ហូបអាហារឲ្យមានសុវត្ថិភាព នៅពេលរៀបចំម្ហូបនិងទទួលទាន។

វិធីរៀបចំម្ហូបអាហារឲ្យមានសុវត្ថិភាព

វិធីរៀបចំម្ហូបអាអាហារឲ្យមានសុវត្ថិភាពចាប់ផ្តើមពីការលាងដៃឲ្យត្រឹមត្រូវ។ មុននឹងអ្នកចាប់ផ្តើម BBQ របស់អ្នក ត្រូវដឹងច្បាស់ថាដៃ *និង*កន្លែងដុតនោះស្អាតល្អ។ បើអ្នកគ្មានកន្លែងបើកទឹកលាងដៃទេ ត្រូវយកទឹកដាក់ពិដុង មានសាប៊ូ និងក្រដាសទុកជូតដៃ។ អ្នកអាចប្រើអាកុលដែលគេធ្វើសំរាប់ជូតដៃ ឬកន្សែងសើមសំរាប់ជូតដៃ ប្រើរួចបោះចោល។

ខាងក្រោមនេះគឺជាវិធីរៀបចំម្ហូបអាហារខ្លះឲ្យមានសុវត្ថិភាព:

- **សំអាតបន្លែរបស់អ្នក។** បើកទឹកលាងផ្លែឈើនិងបន្លែស្រស់ក្រោមទឹកហូរមុននឹងច្រកស្បោងទុកក្នុងធុងទឹកកក។ ហាលវាលើកន្សែងក្រណាត់ឬកន្សែងក្រដាសស្អាត។
- **ទុកម្ហូបអាហារត្រជាក់ឱយនៅត្រជាក់។** ដាក់ម្ហូបអាហារត្រជាក់ក្នុងធុងទឹកកកដែលមានទឹកកក។ អាហារត្រជាក់គួរខ្ពាស់សេក្នុងសីតុណ្ហភាព **40°F ឬ ក្រោម** ដើម្បីការពារបាក់តេរីយ៉ាកុំឲ្យកើតឡើង។
- **រៀបចំភេសជ្ជ:និងអាហារ។** ខ្ពាស់សេភេសជ្ជ:ក្នុងធុងទឹកកមួយ និងម្ហូបក្នុងធុងទឹកកកមួយទៀត។ វិធីនេះគឺនៅពេលគេបើកចេញ បើកចូលយក*ភេសជ្ជ:*ពីធុងមួយ *អាហារ*វាមិនត្រូវកំដៅ។ ធុងទឹកកកត្រូវរក្សាបិទ ហើយងមិនត្រូវបើកវាញឹកញយទេ។ វិធីនេះអាចជួយរក្សាភេសជ្ជ:នឹងអាហារឲ្យត្រជាក់បានយូរ។
- **កុំឲ្យមេរោគឆ្លងពីអាហារមួយទៅអាហារមួយ។** ត្រូវចេះទុកសាច់ឆៅផ្សេងពីសាច់ឆ្អិននិងអាហារដ៏ទៃទៀត។ កុំទុកសាច់ឆ្អិនក្នុងចានដែលដាក់សាច់ឆៅពីមុនមក។
- **ចំអិនសាច់ឲ្យបានឆ្អិន!** សាច់ដែលចំអិនត្រឹមត្រូវហើយ និងសម្លាប់មេរោគបាក់តេរីយ៉ា។ ប្រើប្រដាប់វាស់កំដៅដើម្បីពិនិត្យមើល ថាតើសីតុណ្ហភាពខាងក្នុងសាច់បាន ដល់កំរិតសុវត្ថិភាពហើយឬនៅ។ ឧទាហណ៍ សាច់គោបឺគឺ burgers ត្រូវចំអិនឲ្យកំដៅខាងក្នុងបានដល់ 160°F ។ ស៊ុតត្រូវចំអិនដល់ពងក្រហមឡើងរឹង។

រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយព្រឹត្តិប័ត្រសុខភាព

អ្នកអាចរកឃើញព្រឹត្តិប័ត្រសុខភាពជាច្រើនភាសាតាមអាសយដ្ឋាន
http://www.phila.gov/Health
សំរាប់ពត៍មានបន្ថែមពាក់ពាន់នឹងព្រឹត្តិប័ត្រសុខភាព សូមទាក់ទង Marialisa Ramirez ទូរស៍ព្ទ
215-685-6861 ឬ Healthbulletin@phila.gov

ពិនិត្យផ្ទាកលើម្ហូបអាហាររបស់អ្នក!

ផ្ទាកលើចំណីអាហារអាចជួយលោកអ្នកជ្រើសមើសអាហារណាដែលធ្វើឲ្យមានសុខភាពប្រសើរ!
តាមការស្រាវជ្រាវឃើញថាមនុស្សភាគច្រើនមិនដឹងពីផ្សិងរ៉ាវអំពីម្ហូបអាហារដែលខ្លួនទទួលទាន
និងអេសជ្ជ:ដែលខ្លួនផឹកនោះទេ។
ច្បាប់ស្តីពីរបៀបរាយការណ៍មុខម្ហូបអាហារចេញថ្មីរបស់ទីក្រុងហ្វីឡាដិលហ្វីយ៉ាតម្រូវឲ្យភោជនីយដ្ឋាន
និងកន្លែងលក់អាហាររាយតូចៗ ដែលមានសាខាចំនួន ១៥ឡើងទៅទូទាំងប្រទេសត្រូវបិទប្រកាសពត៌មានលើភោជនាហារ
និងអេសជ្ជ:ដែលខ្លួនត្រូវលក់។ ច្បាប់នេះចែងចំពោះបញ្ជីរាយមុខម្ហូបអាហារទាំងពីរ គឺបញ្ជីលើក្រដាស
និងបញ្ជីលើក្តារដាក់ជញ្ជាំង (ដូចជាក្នុងភោជនីយដ្ឋានលក់អាហារចំអិនភ្លាមៗ)។

រដ្ឋបាលត្រួតពិនិត្យម្ហូបអាហារនិងថ្នាំពេទ្យរបស់សហរដ្ឋអាមេរិក (FDA) មានការណែនាំដូចតទៅ:

កម្លាំងធាតុអាហារមួយថ្ងៃ			
អាយុ 14-18 ឆ្នាំ ភេទស្រី	**អាយុ 14-18 ឆ្នាំ ភេទប្រុស**	**មនុស្សស្រីពេញវ័យ**	**មនុស្សប្រុសពេញវ័យ**
1,800	2,200	2,000	2,500

សំរាប់ពត៌មានបន្ថែមអំពីច្បាប់រាយការផ្ទាកលើម្ហូបអាហាររបស់ទីក្រុងហ្វីឡាដិលហ្វីយ៉ា សូមមើលតាម
www.phila.gov/health ឬ ទូរស័ព្ទទៅ **(215) 685-5623**.
សំរាប់ពត៌មានបន្ថែមអំពីភោជនាហារ សូមមើលតាម **www.cdc.gov./nutrition**.

វិធីការពារឆ្កែខាំ

ឆ្កែខាំជាបញ្ហាសុខភាពសាធារណ:ដែលអាចការពារបាន។ ធ្វើតាមវិធានការទាំងនេះអាចជួយការពារឆ្កែកុំឲ្យខាំបាន:

- **ប្រយ័ត្នពួកឆ្កែចំម្លែក។** ពួកឆ្កែដែលមិនស្គាល់អ្នកអាចគិតថាអ្នកគំរាមវា។
- **កុំបែខ្នងដាក់ឆ្កែហើយរត់។** ឆ្កែនិងដេញតាមអ្នក!
- **កុំអង្អែលឆ្កែ...** ដោយមិនឲ្យវាឃើញនិងហិតអ្នកមុន!
- **កុំរំខានឆ្កែដែលកំពុងវាយ!** ជាពិសេសឆ្កែដែលកំពុងដេក ស៊ី និងមើលថែកូន។

ជម្ងឺឡាម Lyme

ជម្ងឺឡាម Lyme ជាមេរោគបាក់ថេរីយ៉ា។ មនុស្សទទួលជម្ងឺឡាម Lyme ពេលពួកគេត្រូវសត្វចៃល្អិតៗដែលមានមេរោគជាប់ខ្លួនវាខាំ។ សត្វល្អិតទាំងនោះ
ដែលមានជម្ងឺឡាមជាប់ខ្លួនវា ជាសត្វល្អិតណាស់ពិបាកនឹងមើលឃើញ។
សញ្ញារបស់ជម្ងឺមាន: ក្អួន ឈឺក្បាល អស់កម្លាំង និងរមាស់ស្បែក។ មនុស្សភាគច្រើនអាចព្យាបាលបានដោយថ្នាំបដិជីវន: (Antibiotics) ក្នុង
២-ពីរអាទិត្យ។ បើមិនបានព្យាបាលទេ អាចឆ្លងរាលដាលដល់សន្ធាក់ឆ្អឹងទាំងអស់ បេះដូង និងសរសៃឈាមផង។

មុននិងចេញទៅសប្បាយនឹងអាកាសធាតុក្តៅនៅក្រៅ ការពារខ្លួនអ្នកនឹងមេរោគឡាម Lyme ដោយវិធី:

- ជៀសវាងកន្លែងដែលអាចមានសត្វចៃល្អិតៗខាំបាន (ព្រៃឈើ វាលស្មៅខ្ពស់ៗ)។
- ស្លៀកពាក់ខោអាវពណ៌ភ្លឺៗ ដែលអាចស្រួលមើលឃើញសត្វល្អិតៗ ហើយបូតវាចេញកុំឲ្យវាមកទំបាន។
- បើអ្នកត្រូវដើរនៅកន្លែងណាដែល ប្រហែលមានសត្វល្អិតនៅ
  ត្រូវពាក់អាវដៃវែងនិងដាក់ជើងខោចូលក្នុងស្រោមជើង។ ហើយពាក់ស្បែកជើងប៊ូតផង
  (ព្រោះសត្វល្អិតច្រើននៅទាបជិតដី)។
- លាបថ្នាំដេញសត្វល្អិតដែលមានប្រេងឌីត DEET តាមខោអាវនិងស្បែកដែល មិនបិទបាំង។
- បូតសត្វល្អិតដែលខាំចេញភ្លាមៗ។
- ពិនិត្យមើលរកសត្វល្អិតភ្លាម ក្រោយពីត្រឡប់មកពីក្រៅ។