Departamenti i Shëndetit Publik të Filadelfias

Buletini Shëndetësor

Këshilla shëndetësore dhe të reja për komunitetin

Verë 2010

Brenda këtij Buletini Shëndetësor:

- *Stina e Gatimit në Zgarë (Barbecue) dhe Sëmundjet e Transmetuara me Anë të Ushqimit*
- *Lexoni menynë tuaj*
- *Parandalim i Kafshimit nga Qeni*
- *Sëmundja Lyme*

Stina e Gatimit në Zgarë dhe Sëmundjet e Transmetuera me Anë të Ushqimit

Stina e gatimit në zgarë është kohë e përkryer për argëtim përjashta me familje dhe miq. Por moti i ngrohtë e bën gjithashtu të lehtë për mikrobet si bakteriet dhe viruset të futen në ushqime dhe sëmurin njerëzit.

Simptomat e sëmundjeve të transmetueshme me anë të ushqimit: të përzjera, të vjella, diarre dhe ethe.

Mbroni vetveten, familjen dhe miqtë tuaj nga sëmundjet e transmetueshme me anë të ushqimit. Përdorni mënyra të sigurta për mbajtjen e ushqimeve kur përgatisni ushqimin dhe kur e hani.

Këshilla të Mbajtjes së Sigurt të Ushqimit

Mbajtja e sigurt e ushqimeve fillon me larjen e duhur të duarve. Përpara se të filloni gatimin në zgarrë, sigurohuni që duart *dhe* sipërfaqet të jenë të pastra. Nëse nuk keni në dispozicion ujë të rrjedhshëm, sillni një enë të mbushur me ujë, sapun dhe letra kuzhine për t'u larë. Gjithashtu ju mund të përdorni dezinfektues me përmbajtje alkooli për duart ose piceta të njomura me një përdorim të vetëm për të pastruar duart tuaja.

Më poshtë janë disa këshilla për përdorimin e sigurt të ushqimit:

- **Lani frutat dhe perimet.** Lani frutat dhe perimet e freskta nën ujë të rrjedhshëm përpara se t'i paketoni ato në ftohës. I thani me një picetë të pastër ose me letër kuzhine.
- **Mbajeni ushqimin e ftohtë, në të ftohtë.** Vendosni ushqimin e ftohtë në një ftohës me akull. Ushqimet e ftohta duhen ruajtur në **40°F e poshtëpër** të parandaluar rritjen e bakterieve.

  Organizoni pijet dhe ushqimet. Paketoni pijet në njërin ftohës dhe ushqimet në një tjetër. Në këtë mënyrë, kur njërëzit të hapin dhe të rihapin ftohësin e *pijeve* për të rimbushur gotat, *ushqimet* nuk do të expozohen ndaj motit të ngrohtë. I mbani ftohësit të mbyllur dhe mundohuni të mos i hapni ftohësit shpesh. Kjo ju ndihmon që t'i mbani pijet dhe ushqimet të ftohta më gjatë.
- **Mos i përhapni mikrobet nga një ushqim tek tjetri.** Sigurohuni që mishin e papjekur ta mbani veçantë nga mishi i pjekur dhe nga ushqimet e tjera. Mos e vendosni mishin e pjekur në pjatat ku ishte mishi i papjekur.
- **Piqeni mirë mishin!** Mishi i pjekur plotësisht do t'i ngordhë bakteriet. Përdorni një termometër për të kontrolluar nëse ushqimi ka arritur një temperaturë të brendshme të sigurt. Për shembull, burger-et duhet të gatuhen në një temperaturë të brendshme prej 160° F. Vezët duhet të gatuhen derisa e verdha të bëhet e fortë.

Mbaj Kontakt me Buletinin Shëndetësor

Ju mund ta gjeni Buletinin Shendetësor në shumë gjuhë në http://www.phila.gov/Health

Për më tepër informacion rreth Buletinit Shëndetësor, kontaktoni Marialisa Ramirez në 215-685-6861 ose Healthbulletin@phila.gov.

Lexoni Menynë Tuaj!

Etiketat e vlerave ushqimore mund t'ju ndihmojnë të bëni zgjedhje të shëndetshme të ushqimit!

Studimet tregojnë se shumica e njerëzve nuk i dinë informacionet e vlerave ushqimore të ushqimeve që hanë dhe pijet që pinë.

Ligji i ri i Etiketimit të **Menysë së Filadelfias kërkon** që zinxhiri i restoranteve dhe vendet e shitjes së ushqimeve me më shumë se 15 vendndodhje mbarëkombëtare duhet të vënë informacionet e vlerave ushqimore për ushqimet dhe pijet që shesin. Ligji aplikohet për të dyja, menytë dhe tabelat e menyve (siç janë ato në restorantet fast food).

Administrata e Ushqimit dhe Ilaçeve të SHB (FDA) rekomandon si më poshtë:

Kalori në ditë			
femër 14-18 vjeçare	**mashkull 14-18 vjeçare**	**Femër e rritur**	**Mashkull i rritur**
1,800	2,200	2,000	2,500

Për më tepër informacion rreth Ligjit të Etiketimit të Menyve, ju lutemi vizitoni **www.phila.gov/health** ose telefononi në **(215) 685-5623**.
Për më tepër informacion rreth vlerave ushqimore, ju lutemi të vizitoni **www.cdc.gov/nutrition**.

Parandalimi i Kafshimit nga Qeni

Kafshimet nga qentë janë një problem i shëndetit publik që mund të parandalohet. Ndiqni këto këshilla për të parandaluar kafshimin nga qeni:

- **Jini i kujdesshëm rreth qenve që nuk i njihni.** Qentë që nuk ju njohin mund t'ju marrin si një kërcënim.
- **Kurrë mos ia ktheni kurrizin qenit dhe të ikni me vrap.** Qeni do t'ju ndjekë nga pas!
- **Mos e ledhatoni qenin...** pa e lënë në fillim t'ju shikojë dhe t'ju marrë erë!
- **Mos e shqetësoni qenin e zënë!** Sidomos një qen që fle, ha apo është duke u kujdesur për këlyshat.

Sëmundja Lyme

Sëmundja Lyme është një sëmundje bakteriale. Njerëzit e marrin sëmundjen Lyme kur pickohen nga pleshtat që përmbajnë bakterien. Pleshtat që përmbajnë sëmundjen Lyme janë shumë të vegjël dhe me zor shihen me sy.
Simptomat përfshijnë: ethe, dhembje koke, ndjenjë lodhje dhe skuqje të lëkurës. Shumica e njerëzve mund të kurohen me antibiotikë për disa javë. Nëse nuk trajtohen, infeksioni mund të përhapet në kyçe, zemër dhe sistemin nervor.

Përpara se të dilni përjashta për të gëzuar kohën e ngrohtë, ruajeni veten kundra sëmundjes Lyme:

- Evitoni zonat e infektuara me pleshta (zonat drurore, fusha me bar të gjatë).
- Vishni rroba me ngjyra të çelura kështu që pleshtat të spikaten me lehtësi dhe të largohen përpara se t'ju ngjiten.
- Në qoftë se do të ecni në zona të infektuara, vishni këmisha me mëngë të gjata dhe i fusni pantallonat në çorape. Gjithashtu vishni çizme të gjata prej gome (meqënëse pleshtat zakonisht ndodhen në afërsi me tokën).
- Zbatoni zmbrapës të insekteve, që përmbajnë DEET, në rroba dhe lëkurën e ekspozuar.
- Largoni çdo plesht të ngjitur sa më shpejt që të jetë e mundur.
- Kryeni kontrolle të pleshtave pasi të ktheheni nga jashtë.