

Impormasyon tungkol sa pangangalaga sa kalusugan at pag-iwas sa pagkalason sa pagkain sa panahon ng tag-ulan

Sa panahon ng mataas na temperatura at mahalumigmig na tag-ulan, ang fungi at bacteria ay madaling magparami, kaya dapat mag-ingat sa pangangalagang pangkalusugan. Partikular na ang mga sanggol at maliliit na bata na may mahinang immune system ay madaling malantad sa mga nakakahawang sakit at ang pamamahala sa diyeta sa kalinisan sa bahay ay mahalaga dahil ang pagkalason sa pagkain ay madalas na nangyayari sa panahong ito. Ipinapaalam namin sa iyo ang tungkol sa pangangalaga sa kalusugan at mga paraan ng pag-iwas sa pagkalason sa pagkain sa panahon ng tag-ulan gaya ng mga sumusunod, kaya mangyaring magkaroon ng ligtas at malusog na tag-init.

Ganito mo pangalagaan ang iyong kalusugan sa panahon ng tag-ulan!

1. Lumabas tayo at mamasyal!

- Ang depresyon ay maaaring sanhi ng kawalan ng sikat ng araw, kaya mangyaring lumabas upang maglakad-lakad kapag humupa ang panahon.

2. Maghugas ng kamay at magluto at pakuluan ang pagkain!

- Maaaring mangyari ang pagkalason sa pagkain dahil sa mataas na temperatura at mahalumigmig na panahon, kaya madalas na hugasan ang iyong mga kamay at siguraduhing magluto at magpakulo ng pagkain.

3. Alisin ang moisture sa bahay! (Angkop na halumigmig: 40–50%, naaangkop na temperatura: 22–26 degrees)

- Maaaring lumala ang mataas na kahalumigmigan at temperatura ng mga sintomas ng allergy, kaya alisin ang moisture sa pamamagitan ng paggamit ng mga bentilador, air conditioner, at dehumidifier.

4. Magdidisimpekta nang lubusan kung may naganap na sugat!

- Ang basang panahon ay maaaring magpalala ng mga sugat sa balat, kaya siguraduhing disimpektahin ang mga ito kapag nagkaroon ng mga sugat.

5. Huwag magluto kung mayroon kang mga sintomas ng pagtatae o sugat sa kamay!

- Maaaring mangyari ang pagkalason sa pagkain sa pamamagitan ng bakterya sa iyong kamay, kaya huwag magluto kung mayroon kang mga sintomas sa itaas.

6. Kung mayroon kang lagnat, pagtatae o pamamaga ng iyong balat, siguraduhing magpagamot!



Mga application na nagbibigay ng balita sa sakuna at impormasyon sa lagay ng panahon at ulat sa mga sitwasyon ng baha
Ipinapakilala ko ang 'Safety stepping stone', kaya mangyaring gamitin ito ng marami.



Access sa
QR code

*Pinagmulan: Blog ng Ministry of Health at Human Services na 'Rehabilitation Log'

Ang pag-iwas sa pagkalason sa pagkain para sa malusog na pagkain ay ganito!



Sabon sa umaagos na tubig
Hugasan ang iyong mga kamay
nang higit sa 30 segundo



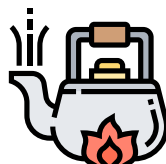
Gumamit ng hiwalay
hilaw/lutong pagkain
Knife / Cutting board



Niluto at kinakain
75 degrees ng temperatura ng sentro ng
karne / 85 degrees ng isda at molusko
Magluto nang hindi bababa sa isang minuto



Ang mga sangkap ng pagkain ay
Linisin at i-sterilize nang lubusan



Pakuluan at kainin
Pakuluan ang tubig at kainin ito



Panatilihin ang temperatura ng imbak
Ang pinalamig na pagkain ay hindi hihigit sa 5 °C
Ang frozen na pagkain ay -18 °C o mas mababa

*Pinagmulan: Ministry of Food and Drug Safety