



အစားအသောက်အန္တရာယ်ဆိုးကျိုးအသွယ်သွယ်

ဒေါက်တာစုစုလှိုင်

တောင်ပိုင်းခရိုင်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူး

ရန်ကုန်တိုင်းပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန



တင်ပြမည့်အစီအစဉ်များ

- ❑ WHO မှ ထုတ်ပြန်ထားသော အစားအသောက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာ အဓိကအချက်များ
- ❑ အစားအသောက်မှတစ်ဆင့် ဖြစ်စေတတ်သော ရောဂါများ
- ❑ WHO မှထုတ်ပြန်ထားသောဈေးများ၌ ရောင်းချနေသော အစားအသောက်များ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ အဓိက လိုက်နာရမည့် အချက်(၅)ချက်



WHO မှ ထုတ်ပြန်ထားသော အစားအသောက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာ အဓိကအချက်များ



- ❑ အာဟာရပြည့်ဝ၍ ဘေးကင်းလုံခြုံသော အစားအစာများ လုံလောက်စွာရရှိရန်အရေးကြီး
- ❑ ဝမ်းရောဂါမှစ၍ ကင်ဆာရောဂါအပါအဝင် ရောဂါပေါင်း(၂၀၀) ကျော်
- ❑ နှစ်စဉ် ကမ္ဘာ့လူဦးရေ၏ သန်း (၆၀၀)ခန့်၊ လူ (၁၀) ဦးလျင် (၁) ဦးခန့်သည် အစားအသောက် မသန့်ရှင်းခြင်းကြောင့် ဖျားနာလျက်ရှိ
- ❑ လူပေါင်း (၄)သိန်း(၂)သောင်းခန့် သေဆုံးလျက်ရှိပါသည်။
- ❑ နှစ်စဉ် ငါးနှစ်အောက်ကလေးများ၏ (၄၀) ရာခိုင်နှုန်း- အစားအသောက်မှ တဆင့် ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိ
- ❑ ၎င်းတို့အနက် (၁)သိန်း (၂) သောင်းခွဲခန့်မှာ သေဆုံးလျက်ရှိပါသည်။



➢ အစားအသောက်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်နိုင်သောရောဂါများအနက် **ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့ရောဂါ**မှာ အဖြစ်အများဆုံး

(နှစ်စဉ် လူဦးရေသန်း (၅၅၀)ခန့် (၂)သိန်း(၃)သောင်းခန့် သေဆုံး)

➢ အစားအသောက်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများကုသရခြင်းကြောင့်

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ် /လူမှုစီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးမှု/ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး/စီးပွားရေးနှင့် ခရီးသွားလာရေးလုပ်ငန်း ထိခိုက်

➢ ယခုအခါ၌ နိုင်ငံများအကြား အစားအသောက်ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားမှု ပိုမိုများပြားလာလျက်ရှိရာ အစိုးရ၊ စားသောက် ကုန်ထုတ်လုပ်သူများနှင့် စားသုံးသူများကြား အစားအသောက်ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရန် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားရမည် ဖြစ်ပါသည်။



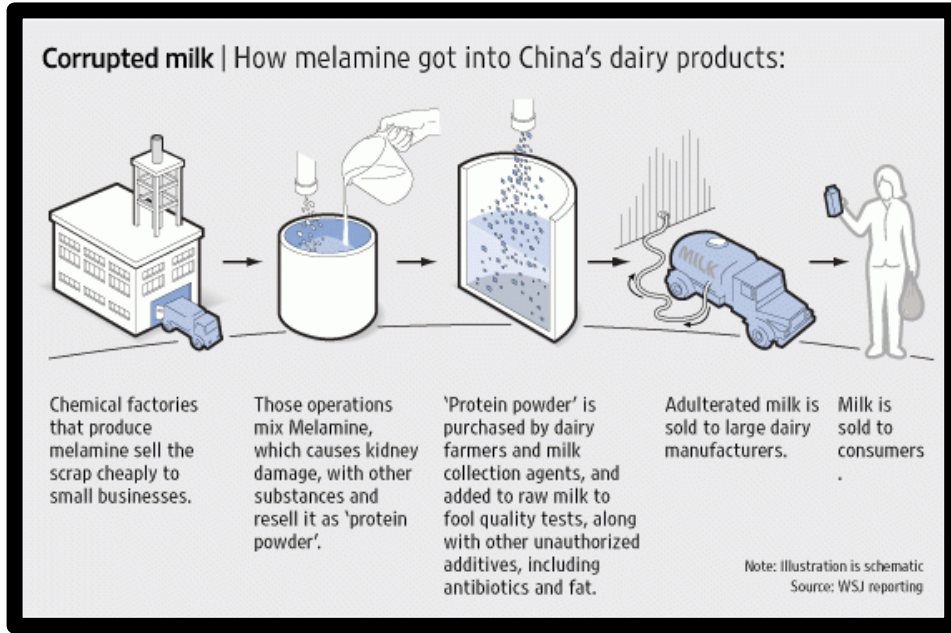
ကမ္ဘာ့လုံးဆိုင်ရာဆင့်ကဲပြောင်းလဲမှုနှင့်အစားအသောက်ဘေးကင်းလုံခြုံမှု

- လူနေမှုစနစ်ပြောင်းလဲခြင်း၊ သွားလာစားသောက်မှုစနစ် ပြောင်းလဲခြင်းတို့ကြောင့် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းမှ လူသားများသည် ပြင်ပတွင်ရောင်းချနေသော အစားအသောက်များကို ပိုမိုစားသောက်လာကြပါသည်။
- ကမ္ဘာ့လူဦးရေတိုးတက်လာသည့်အတွက် လူသားတို့စားသောက်မည့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိသော စားနပ်ရိက္ခာများကို ဖူလုံစွာရရှိရန်လိုအပ်လာပါသည်။
- တစ်ခါတစ်ရံ ရာသီဥတုဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့် အစားအသောက် ထုတ်လုပ်၊ သိုမှီး၊ ဖြန့်ချိရာတွင် မျှော်လင့်မထားသော ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ကြုံတွေ့ရတတ်ပြီး စားနပ်ရိက္ခာမလုံလောက်ခြင်း နှင့် အစားအသောက်ဘေးကင်းလုံခြုံမှု မရှိခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။





➤ အဓိကပြင်ဆင်ထားရမည့် အဖွဲ့အစည်းများ- အစားအသောက်ထုတ်လုပ်ရောင်းချသူများ



THE 17 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

Goal 1: No Poverty

Goal 2: Zero Hunger

Goal 3: Good Health and Well-being

Goal 4: Quality Education

Goal 5: Gender Equality

Goal 6: Clean Water and Sanitation

Goal 7: Affordable and Clean Energy

Goal 8: Decent Work and Economic Growth

Goal 9: Industry, Innovation and Infrastructure

Goal 10: Reduced Inequalities

Goal 11: Sustainable Cities and Communities

Goal 12: Responsible Consumption and Production

Goal 13: Climate Action

Goal 14: Life below Water

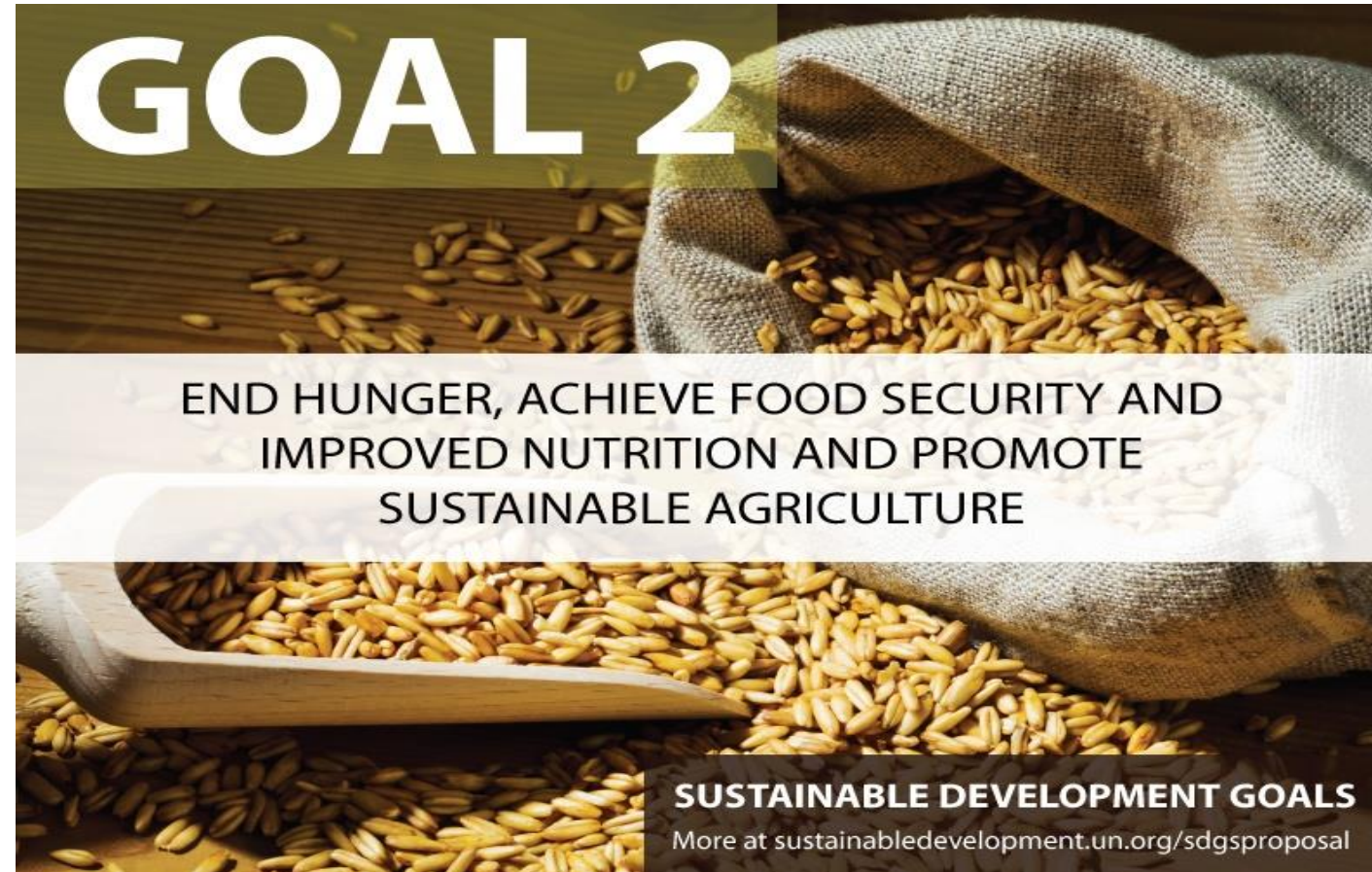
Goal 15: Life on Land

Goal 16: Peace, Justice and Strong Institutions

Goal 17: Partnerships for the Goals



ပန်းတိုင် (၂) - ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးမှု အဆုံးသတ်ရေး၊ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံရေး၊ အဟာရပြည့်ဝမှု တိုးတက်ရေးနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ် စိုက်ပျိုးရေး ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်စေရေး



ပန်းတိုင် ၆ - လူသားတိုင်း သန့်ရှင်းသောသောက်သုံးရေနှင့် မိလ္လာစနစ် ရရှိရေးနှင့်
စဉ်ဆက်မပြတ်သော စီမံခန့်ခွဲမှု ဖြစ်ပေါ်စေရေး



အစားအသောက်ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးတွင် တာဝန်ရှိပါသည်။

မူဝါဒချမှတ်သူများအနေဖြင့်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်အရာများ

- စားသောက်ကုန်ထုတ်လုပ်မှု ကွင်းဆက်တစ်ခုလုံး၌ အစားအသောက်ဘေးအန္တရာယ် ကင်းဝေးရေး တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများဆောင်ရွက်နိုင်ရန်စနစ်တစ်ခု ချမှတ်ခြင်း။
- အခြေခံအဆောက်အအုံများ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ခြင်း၊
- နီးနွယ်ဌာနဆိုင်ရာများပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ရေး ညှိနှိုင်းပေးနိုင်ခြင်း၊
- အစားအသောက်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ဥပဒေများ၊ စီမံကိန်းများချမှတ်ပေးနိုင်ခြင်း၊
- ကမ္ဘာ့တာဝန်ထုတ်ပြန်ထားသည့် စည်းမျဉ်းများကို မိမိတို့ နိုင်ငံနှင့်အညီ ပြန်လည်ရေးဆွဲပြီး နိုင်ငံတကာနှင့်အညီ ထုတ်လုပ်နိုင်ရေး ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ခြင်း။



စားသုံးသူများအနေဖြင့်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်အရာများ

- မိမိတို့အသုံးပြုမည့် ကုန်ပစ္စည်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ပါဝင်ပစ္စည်းအညွှန်းများအားသေချာစွာ ဖတ်ပြီးမှသာ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ဘေးကင်းစိတ်ချရသည့် အစားအသောက်များကို ရွေးချယ်ခြင်း။

အစားသောက်ကိုင်တွယ်သူချက်ပြုတ်သူများအနေဖြင့်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်အရာများ

- အသားစိမ်းငါးစိမ်းများကိုကိုင်တွယ်သူများ၊ အစားသောက်ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သူများအနေဖြင့် ဝန်ကြီးဌာနများမှ ထုတ်ပြန်ထားသော အခြေခံသန့်ရှင်းမှု အလေ့အထများကို သေချာစွာ လိုက်နာခြင်း။

ကောက်ပဲသီးနှံများစိုက်ပျိုးသူများအနေဖြင့်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့်အရာများ

- ကောက်ပဲသီးနှံများစိုက်ပျိုးသူများအနေဖြင့်လည်း သက်ဆိုင်ရာဌာနမှထုတ်ပြန်ထားသော စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများ နှင့်အညီ ပိုးသတ်ဆေးများ၊ ပေါင်းသတ်ဆေးများလျော့ချသုံးစွဲခြင်း တို့ကို ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။



အစားအသောက်မှတစ်ဆင့် ဖြစ်စေ့တတ်သောရောဂါများ



- အစားအသောက်မှတစ်ဆင့်ဖြစ်စေတတ်သောရောဂါများမှာ များသောအားဖြင့်

- ကူးစက်ရောဂါများ
- အစာအဆိပ်သင့်ရောဂါများ

မသန့်ရှင်းသော အစားအသောက်များ၊ ရေများမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့

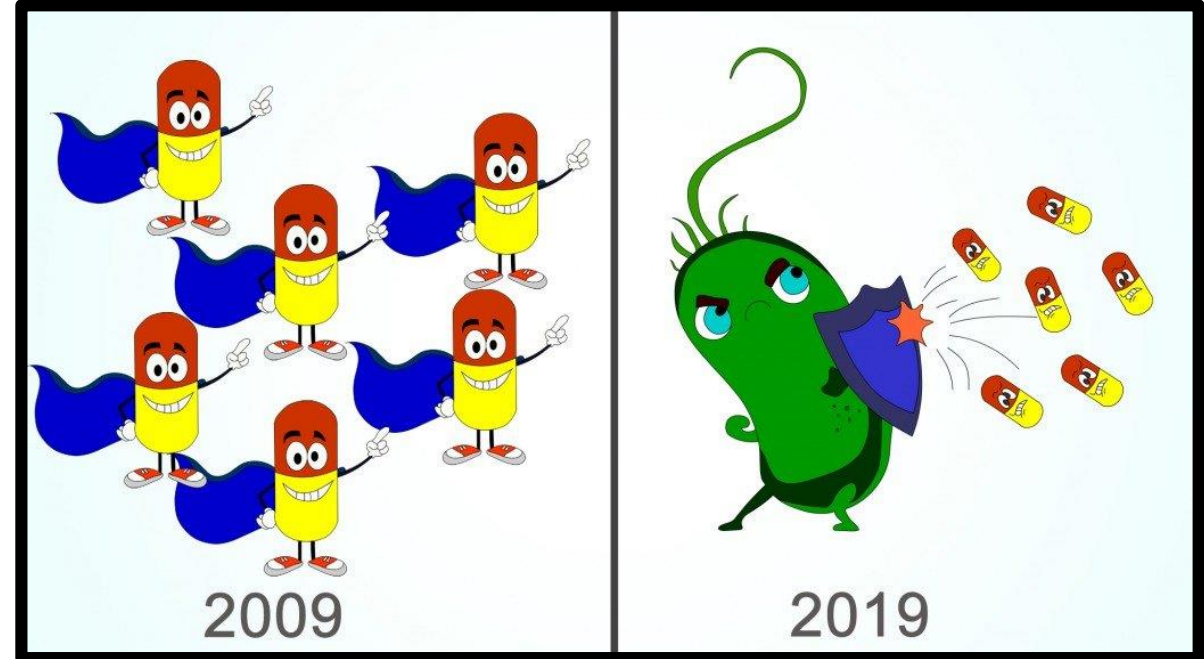
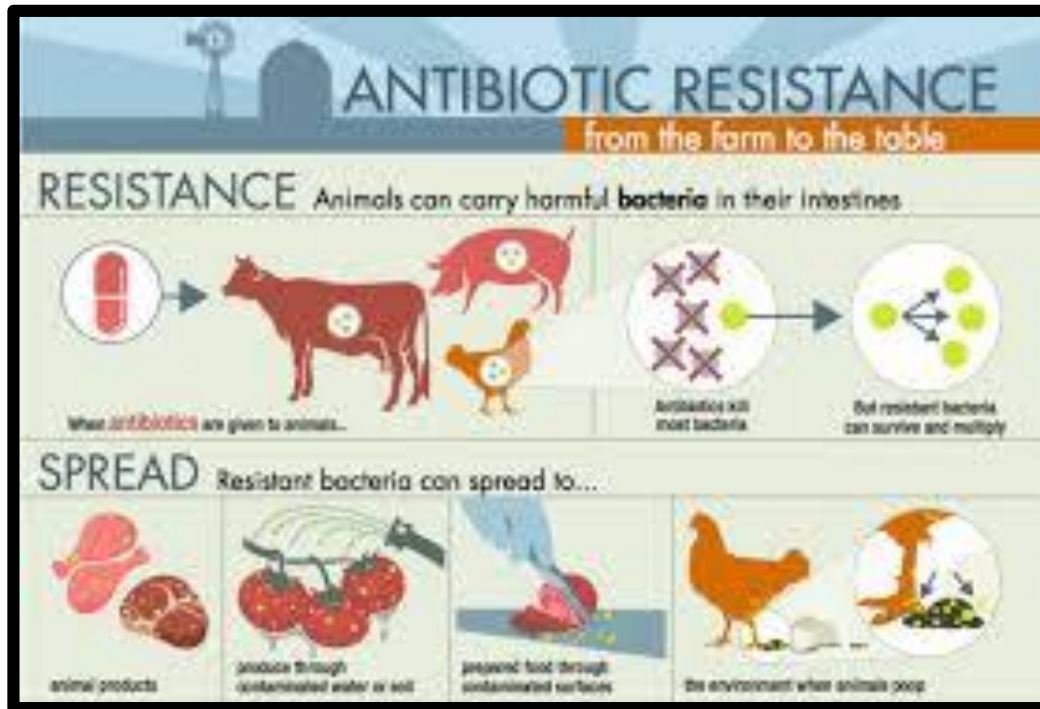
- ဘက်တီးရီးယားပိုးများ၊
- ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ၊
- ကပ်ပါးပိုးများ၊
- ဓာတုပစ္စည်းများ ဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

- အစားအသောက်တွင်ပါဝင်သော ရောဂါပိုးများသည် ပြင်းထန်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျောရောဂါ၊ ဦးနှောက်အမြှေးရောင်ရောဂါ တို့ကို ဖြစ်စေပါသည်။

- ဓာတုအညစ်အကြေးများသည် လတ်တလောအဆိပ်သင့်ခြင်းနှင့် ကင်ဆာကဲ့သို့သော နာတာရှည်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေပါသည်။ ၎င်းအပြင် မသန့်စွမ်းမှုများနှင့် သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



- ပိုးသတ်ဆေးအစရှိသည့် အဏုဇီဝပိုးမွှားသတ်ဆေးများသည် ဘက်တီးရီးယား ပိုးမွှားများကြောင့်ဖြစ်ပွားသော ကူးစက်ရောဂါများကုသရန် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်သော်လည်း ၎င်းတို့ကို လူများတွင်သာမက တိရိစ္ဆာန်များအား ဆေးကုသရာ၌ မှားယွင်းစွာအသုံးပြုခြင်း၊ အဆမတန်အသုံးပြုခြင်းတို့ကြောင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးများမှ ဆေးယဉ်ပါးမှုများကို ဖြစ်ပွားစေပါသည်။



- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှထုတ်ပြန်ထားသော ဈေးများ၌ ရောင်းချနေသော အစားသောက်များဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ အဓိကလိုက်နာရမည့် အချက် (၅)ချက်



ပထမအချက်- ဈေးများအားသန့်ရှင်းအောင်ထားရှိခြင်း။

- ဈေးများ၌ ရေကောင်းရေသန့်ရရှိရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး ဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များအား ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း၊ (အိမ်သာများ၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရလွယ်သော ကြမ်းခင်းများ၊ နံရံများဖြင့်ဆောက်လုပ်ခြင်း၊ ရေနုတ်မြောင်း ရေစီးရေလာကောင်းစေရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း)
- သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရလွယ်ကူသော အစားသောက်ခင်းကျင်းရာနေရာများထားရှိခြင်း၊
- ဈေးများ၌ အမှိုက်များကို နေ့စဉ် အနည်းဆုံးတစ်နေ့ တစ်ကြိမ် သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် ဖျက်ဆီးခြင်း။
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ၊ ပိုးမွှားအန္တရာယ်များ၊ ကြွက်များအန္တရာယ်မကျရောက်စေရေး အကာအကွယ်များ ဆောင်ရွက်ထားခြင်း ။
- အစားသောက်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေသောပိုးမွှားများသည် အရာဝတ္ထုများပေါ်တွင် ကပ်ညှိနေနိုင်ပြီး ကူးစက်မှုများ ဖြစ်စေသောကြောင့် နေ့စဉ်မှန်မှန် သန့်ရှင်းရေးဆောင်ရွက်ရန်မှာ အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်ပြီး သန့်ရှင်းရေးဝန်ထမ်းများသာမက ဈေးရောင်းချသူများတွင်ပါတာဝန်ရှိပါသည်။





ဒုတိယအချက်- အစားအသောက်များကို ပိုးမွှားနှင့်အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အရာများ ထိတွေ့မှုမရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

- အသင့်စားအစားသောက်များ၊ အစာခြောက်များ၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ သားစိမ်းငါးစိမ်းများ၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများအား သီးခြားစီခွဲခြားထားရှိခြင်း၊
- အစားအသောက်များထည့်သည့်ခွက်များ၊ ဓါးများ၊ စဉ်းနီတုံးများကို သီးခြားထားရှိသုံးစွဲခြင်း၊
- အစားအသောက်ပြင်ဆင်ရောင်းချသူများအနေဖြင့် အခြေခံတစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး အလေ့အကျင့်များကို လိုက်နာခြင်း၊
- ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပြီးအစားသောက်များနှင့် သားစိမ်းငါးစိမ်းများကို သီးသန့်ခွဲထားခြင်း၊



- တစ်ကိုယ်ရည်မသန့်ရှင်းမှု.....





အစားအသောက်မပြင်ဆင်ခင်နှင့်
အစာမစားခင်လက်ဆေးခြင်းသည်
အစားအသောက်ဘေးအန္တရာယ်မရစေရန်
လိုက်နာရမည့်အဓိကအချက်ဖြစ်ပါသည်။

တတိယအချက်- အစားအသောက်များကို ပိုးမွှားအန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရန် လုံလောက်သော အပူချိန်ဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း

- အသားများ၊ ဥများ၊ ပင်လယ်စာများကို အနည်းဆုံး (၇၀) ဒီဂရီ စဲလ်စီးရပ်စ် တွင် သေချာစွာ ချက်ပြုတ်ရပါမည်။
- ဟင်းများကို မစားမီ (၇၀) ဒီဂရီ စဲလ်စီးရပ်စ် ရောက်သည်အထိ သေချာစွာနွေးပြီးမှသာ စားသုံးရမည်။
- အပူချိန်မှန်ကန်စွာချက်ပြုတ်မှသာ ပိုးမွှားများနှင့် အဆိပ် (Toxin) များကို သေစေနိုင်ပါသည်။

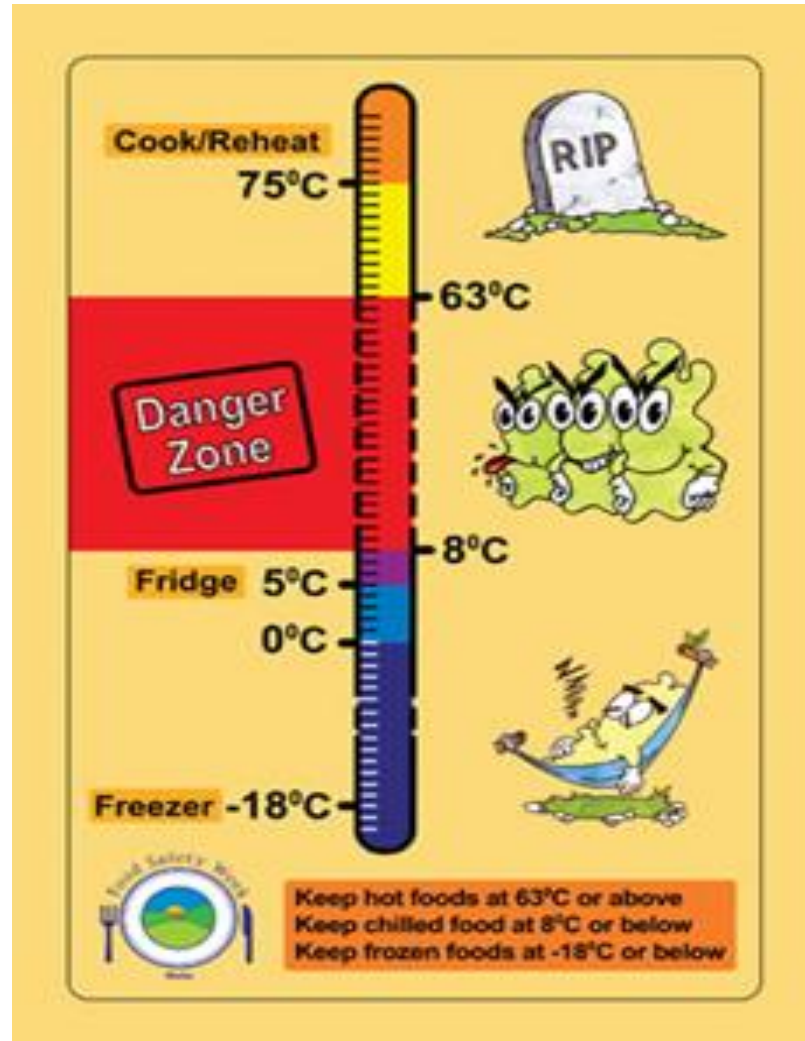


စတုတ္ထအချက်- အစားအသောက်များတွင် ပိုးမွှားများမပေါက်ပွားစေရန်သေချာစွာ သိမ်းဆည်းရန်

- အသားစိမ်းငါးစိမ်းများကို နေရောင်/အပူနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှုမရှိအောင် ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် အေးခဲထားရမည်။
- ချက်ပြုတ်ပြီးအစားအသောက်များကို အခန်းတွင်းအပူချိန်တွင် (၂) နာရီထက်ပို၍ မထားရန် (သို့) (၅) °Cအောက်တွင် သိမ်းဆည်းရပါမည်။
- ချက်ပြုတ်ပြီးအစားအသောက်များကို မစားမီ (၇၀) °C ထက်ပိုသော အပူချိန်ဖြင့် နွေးပြီးမှသာ စားသုံးရပါမည်။
- အစားအစာများကို ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ကြာရှည်စွာသိမ်းဆည်းခြင်းမပြုရပါ။
- အေးခဲအသားများကို အခန်းအပူချိန်တွင် အရည်ပျော်အောင် ထားရှိပြီးနောက် ပြန်လည်အေးခဲ၍ အသုံးမပြုရပါ။
- အစားအသောက်များအား အခန်းတွင်းအပူချိန်တွင်ထားရှိပါက ပိုးမွှားများ လျင်မြန်စွာ ပေါက်ဖွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစားအစာများကို ပိုးမွှားပေါက်ဖွားမှုမရှိစေရန် (၅) °C အောက်နှင့် (၆၀) °C ထက်ပိုသော အပူချိန်တို့တွင် သိမ်းဆည်းရပါမည်။
- သို့သော် အချို့ပိုးမွှားများသည် (၅) °C အောက်တွင်လည်း ရှင်သန်နိုင်သည်ကို သတိပြုရမည်။



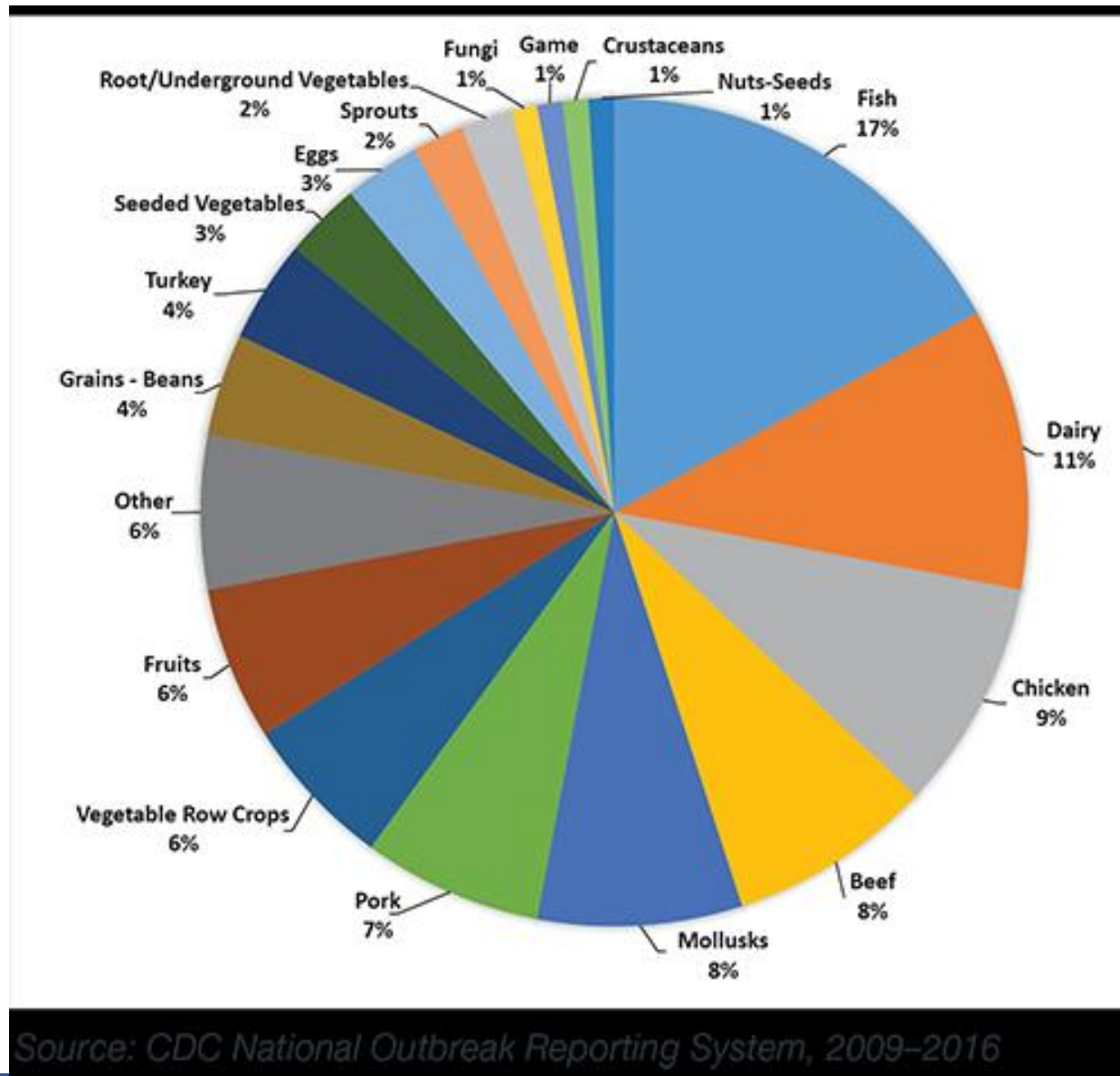
- အစားသောက်များကို (၅) ဒီဂရီနှင့် (၆၀) ဒီဂရီကြားတွင်ထား၍ အသုံးပြုခြင်း



ပဉ္စမအချက်- အန္တရာယ်ကင်းပြီး သန့်ရှင်း၍ စိတ်ချရသော ရေနှင့် ကုန်ကြမ်းကို အသုံးပြုပါ။

- သန့်ရှင်း၍စိတ်ချရသော ရေကိုအသုံးပြုပါ (သို့) ရေကိုသန့်ရှင်းအန္တရာယ်ကင်းစေရန် စီမံဆောင်ရွက်ပါ။
- အစားအသောက်ရင်းမြစ်သည် ဘေးအန္တရာယ်ကင်း၍ ယုံကြည်စိတ်ချရသော ရင်းမြစ်ဖြစ်စေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။
- သန့်ရှင်းလတ်ဆတ် မပုပ်မသိုး၊ မပျက်စီးသေးသော အစားအစာ (သို့) စနစ်တကျ အန္တရာယ်ကင်းစွာ စီမံထုတ်လုပ်ထားသော အစားအစာ (ဥပမာ- ပိုးသတ်ပေါင်းတင်ပြီး နွားနို့) စသည်တို့ကို ရွေးချယ်ပါ။
- သစ်သီးဝလံနှင့် အသီးအနှံများကို အစိမ်းစားသုံးမည်ဆိုပါက ရေဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။ အခွံခွာ၍ ရသော အသီးအနှံ ဖြစ်ပါက ခွာပြီးမှ စားပါ။
- ပုပ်သိုး၊ ပျက်စီးလွယ်သော အစားအသောက်များ၊ သက်တမ်းလွန် အစားအစာများကို ရောင်းချခြင်း၊ ဝယ်ယူခြင်း၊ သုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။





Source: CDC National Outbreak Reporting System, 2009-2016



Foodborne Illness Chart

Pathogen	Signs and Symptoms	Incubation Period	Food Involved
Anisakis simplex (infection)	abdominal pain; vomiting; coughing	12 hours to several days	salt-water fish
Bacillus cereus (toxico-infection)	nausea; abdominal pain; diarrhea; vomiting	up to 24 hours	cereal products; rice; custards and sauces; meatloaf
Campylobacter jejuni (infection)	diarrhea (sometimes bloody); severe abdominal pain; fever; anorexia; headache; vomiting	2 to 5 days	raw milk; poultry; beef liver; raw clams; contaminated water



Pathogen	Signs and Symptoms	Incubation Period	Food Involved
Clostridium botulinum (intoxication)	vertigo; double vision; difficulty swallowing, speaking and breathing; weak muscles; respiratory paralysis. Frequently fatal.	18 to 36 hours	home-canned low-acid food; garlic and oil mixtures; vacuum-packed fish; fermented fish eggs; fish; marine mammals
Clostridium perfringens (toxico-infection)	abdominal pain; diarrhea	8 to 22 hours	cooked meat; poultry; gravy; sauces; soups Cryptosporidium
Cryptosporidium (infection)	severe diarrhea; low-grade fever and severe intestinal distress	1 to 12 days	any food product that comes into contact with a contaminated person or contaminated water

Pathogen	Signs and Symptoms	Incubation Period	Food Involved
Escherichia coli O157:h7 (E.coli) (toxico-infection)	severe abdominal pain; diarrhea (sometimes bloody); nausea; vomiting; fever; chills; headache; muscular pain; bloody urine	24 to 72 hours	soft unpasteurized cheese; contaminated water; any undercooked animal-source foods, especially hamburger
Giardiasis lamblia (infection)	abdominal pain; diarrhea; fever; cramps	1 week	water; raw vegetables and fruits
Hepatitis A (infection)	fever; anorexia; nausea; abdominal pain; jaundice	15 to 50 days	shellfish; contaminated water; any food contaminated by the feces, urine or blood of infected humans and other primates



Pathogen	Signs and Symptoms	Incubation Period	Food Involved
Listeria monocytogenes (infection)	nausea; vomiting; stomach cramps; diarrhea; headache; constipation; fever	1 to 70 days	unpasteurized milk; soft cheeses; undercooked poultry; prepared meats; unwashed raw vegetables
Norovirus (infection)	nausea; vomiting; diarrhea; abdominal pain	24 to 72 hours	contaminated water, food, or food contact surfaces
Salmonella (infection)	abdominal pain; diarrhea; chills; fever; nausea; vomiting	usually 12 to 36 hours, but could be 6 to 72 hours	poultry; meat and meat products; eggs and egg products; other food contaminated by the feces of infected humans and other animals

Pathogen	Signs and Symptoms	Incubation Period	Food Involved
Shigella (infection)	abdominal pain; diarrhea (sometimes bloody); chills; fever; dehydration	12 to 50 hours	moist prepared foods, especially salads such as potato, tuna and macaroni salads; raw fruits and vegetables; unpasteurized milk and dairy products; poultry
Staphylococcus (intoxication)	nausea; vomiting; abdominal pain; diarrhea	2 to 4 hours	ham; meat; poultry; cream-filled pastry; food mixtures; leftover foods
Trichinella (infection)	abdominal pain; vomiting; nausea; fever; swelling around the eyes; muscular pain; chills; laboured breathing	1 to 2 days for gastrointestinal symptoms; other symptoms occur within 2 to 4 weeks	pork; bear meat; walrus flesh

Pathogen	Signs and Symptoms	Incubation Period	Food Involved
Yersinia (infection)	watery diarrhea; vomiting; abdominal pain; fever; headache; sore throat; may mimic appendicitis	24 to 48 hours	meats (especially pork, beef and lamb); tofu; oysters; fish; ice cream; powdered milk; unpasteurized milk; raw vegetables; soy products



Other Types of Foodborne Illness

Cause of Illness	Signs and Symptoms	Incubation Period	Food Involved
Allergies	flush; tingling skin; hives; difficulty breathing; anaphylactic shock. Sometimes fatal.	varies—can be instantaneous	various—common allergens include nuts, wheat, soya, MSG, milk, eggs, fish/shellfish, sulphites
Food intolerances and sensitivities	nausea; vomiting; diarrhea; bloating; fatigue; weakness; headaches	varies—can be instantaneous	various
Paralytic/neurologic shellfish poisoning (also known as 'Red Tide Poisoning')	tingling; burning; numbness around lips and finger tips; giddiness; incoherent speech; difficulty standing; respiratory paralysis	30 minutes to 2 hours	mussels, clams and other bivalve molluscs



• References

- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>
- https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43393/9241593938_eng.pdf?sequence=1
- http://www.who.int/foodsafety/consumer/en/22_23_a_guide_to_Healthy_food_Markets





- အစားအသောက်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အတွက် အစိုးရ၊ စားသောက်ကုန်ထုတ်လုပ်သူ၊ ရောင်းချသူ၊ စားသုံးသူ အားလုံးမှာ တာဝန်ကိုယ်စီတာဝန်ရှိပါသည်။
- အဆိပ်ဗေဒ၊ အဏုဇီဝဗေဒ၊ ကပ်ပါးပိုးမွှားဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၊ အာဟာရပညာရှင်များ၊ တိရိစ္ဆာန်ဆေးကုသမှု ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များအားလုံးသည် မိမိတို့ ကျွမ်းကျင်ရာနယ်ပယ် အလိုက် အစားအသောက်ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေးကို ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။
- ပြည်သူလူထုပါဝင်မှုနှင့် ကျောင်းတွင်းအသိပညာပေးခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်များသည်လည်း အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်ပါသည်။



Nutrition Facts	
Serving Size 1 container (170g)	
Servings Per Carton 8	
Amount Per Serving	
Calories	170
Calories from Fat	15
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 85mg	4%
Total Carbohydrate 33g	11%
Sugars 26g	
Protein 5g	10%

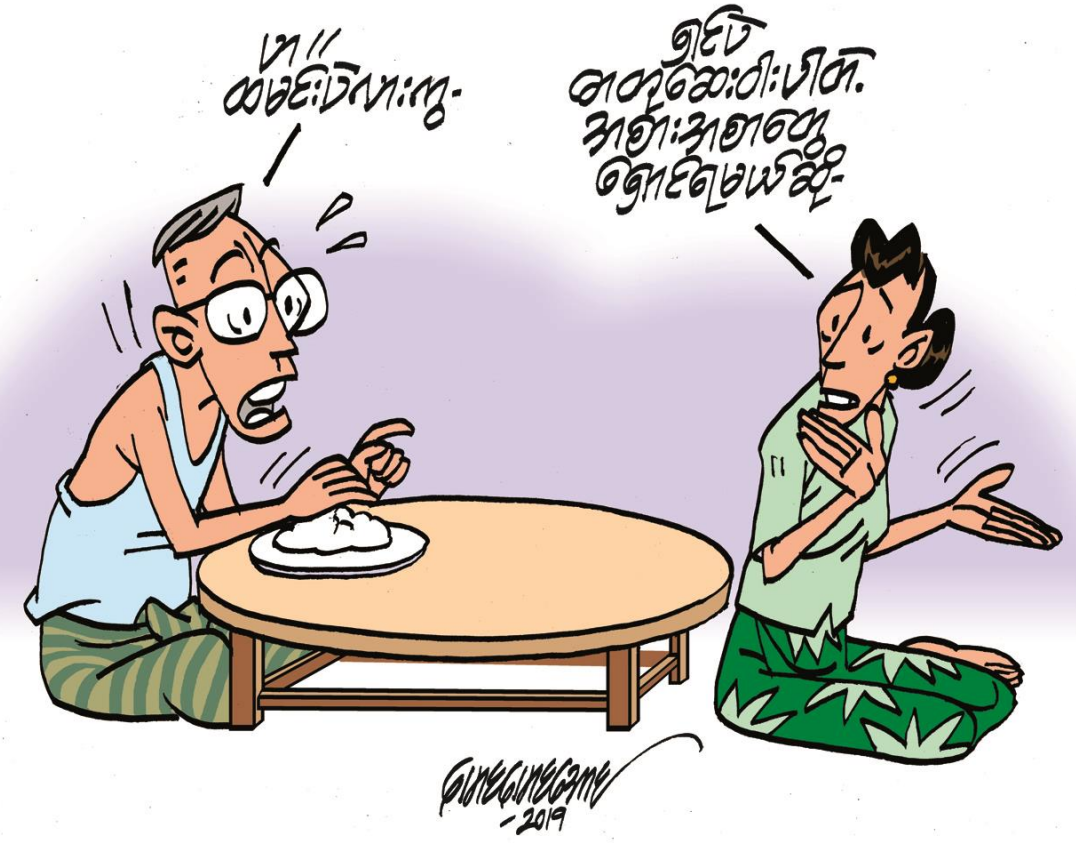
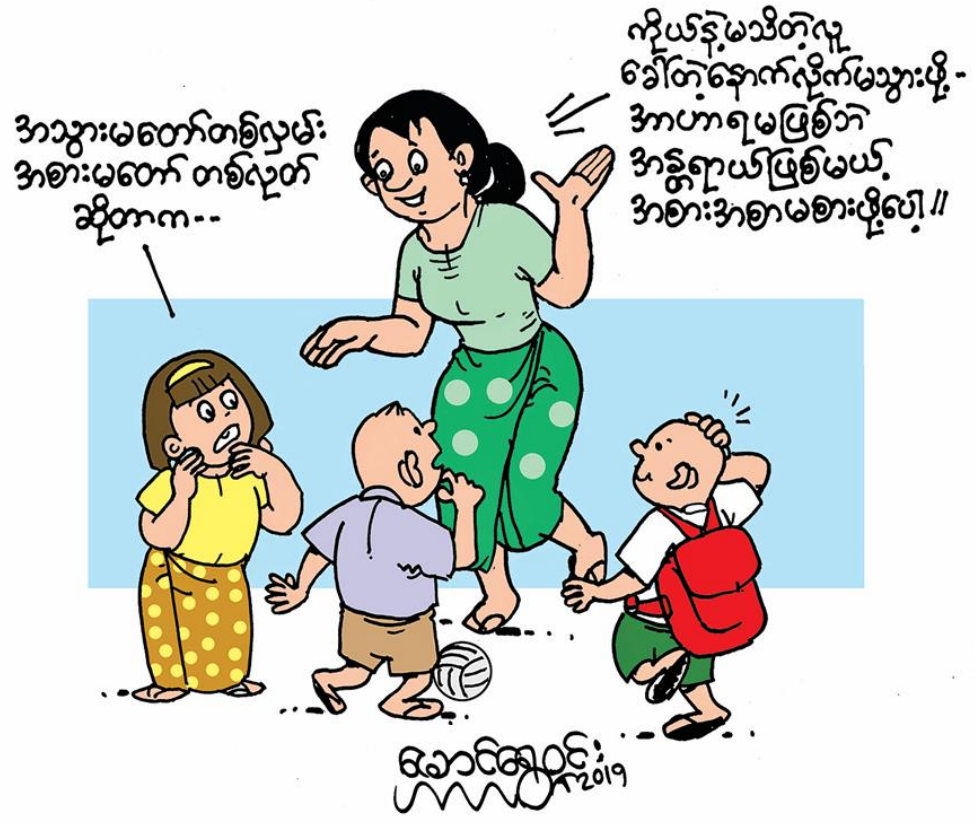
Strawberry Ingredients:	
Cultured Pasteurized Grade A Low Fat Milk, Sugar, Strawberries, Modified Corn Starch, Nonfat Milk, Kosher Gelatin, Citric Acid, Tricalcium Phosphate, Colored with Carmine, Natural Flavor, Pectin, Vitamin A Acetate, Vitamin D ₃ .	
Strawberry Banana Ingredients:	
Cultured Pasteurized Grade A Low Fat Milk, Sugar, Strawberries, Modified Corn Starch, Nonfat Milk, Banana Puree, Kosher Gelatin, Citric Acid, Natural Flavor, Tricalcium Phosphate, Pectin, Colored with Carmine, Vitamin A Acetate, Vitamin D ₃ .	



- အစားအသောက်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အလေ့အထများကို လူတိုင်းကို အသိပေး ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- လူတိုင်းသည် အဖြစ်များသောအစားအသောက်ဘေးအန္တရာယ်တွေကို သိရှိပြီး၊ အန္တရာယ် အကင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ရမလဲဆိုတာကိုလည်း အစားအသောက်ပေါ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အချက်အလက်တွေကို ကြည့်ပြီး ဆောင်ရွက်ခြင်း အားဖြင့် အလေ့အကျင့်ကောင်း မွေးမြူရာ ရောက်ပါမယ်။







ကျေးဇူးတင်ပါသည်။
သိရှိလိုသည်များကိုမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

