

Separe

- Pa kite ji ki soti nan vyann kri, bèt volay, oubyen pwason, kole ak lòt manje, ni sa ki kwit ak sa ki kri. Ji sa a yo gen mikwòb ladan yo!
- Pa mete vyann, pwason ak bèt volay ki kri nan menm plato ak sa ki kwit.
- Si posib, sèvi ak yon planch pou vyann ak bèt volay epi yon lòt pou manje tou pare tankou legim ak fwi kri.
- Si ou pral sèvi ak yon sèl planch, lave li ak savon ak dlo cho ant preparasyon vyann kri, bèt volay ak pwason ak preparasyon legim ou pa pral kwit.

Fè manje

- Dekonjele manje nan frijidè oubyen nan mikwo-ond, men pa sou kontwa a.
- Fè manje nan tanperati ki kòrèk (gade a dwat la) epi sèvi ak you tèmomèt pou manje pou asire ke manje gen yon tanperati anndan ki bon.
- Pa kòmanse ap kwit yon manje epi kite li pou fin kwit li pita.
- Lè ou ap sèvi, kenbe manje ki cho cho epi manje ki frèt frèt.

Pa bliye lave men ou!

Tanperati ki bon pou fè manje

Manje

Bèf, mouton

Woti, Stek
Vyann bèf moulen

Tanperati andedan

145°F ak 3 minit repo*
160°F

Kochon

Kot, Mòso, Woti
Sosis (fre)
Kochon moulen

145°F ak 3 minit repo*
145°F ak 3 minit repo*
160°F

Volay

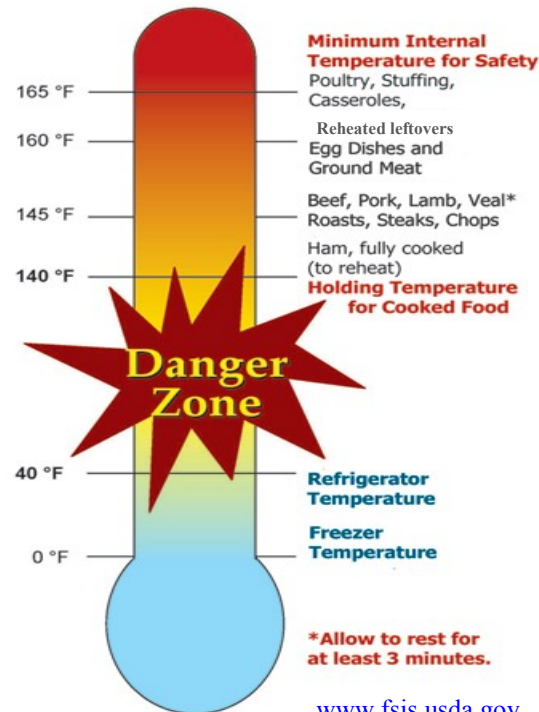
Poul
Kana
kodenn
Volay moulen

165°F
165°F
165°F
165°F

Ze

Fri, poche Jiskaske jòn nan vin di

**Aprè ou fin retire vyann nan dife, kite li chita pou 3 minit. Vyann nan pral kontinye ap kwit nan tan sa a, epi sa ap ede touye nenpòt rèz mikwòb ki la toujou.*



Manje Kontamine



Boston Public Health Commission
Infectious Disease Bureau
1010 Massachusetts Avenue
Boston, MA 02118
www.bphc.org
617-534-5611

Kisa “Manje kontamine” ye?

“Manje kontamine” (sa nou rele maladi nou jwenn nan manje) se mikwòb (bakteri oubyen viris) oubyen pwodwi toksik (bagay danjere mikwòb pwodwi) simaye nan manje ki bay li. Moun tonbe malad lè yo manje bagay ki gate tankou vyann, kokiyaj, pwason, pwodwi letye, fwi ak legim ak kèk likid.

Ki sentòm/siy pou manje kontamine?

Sentòm/siy pou “manje kontamine” se vant fè mal, noze, vomisman, dyare, lafyèy at tèt fè mal. Li posib pou vin gen dyare ak san oubyen yon maladi ki pi grav. Pami moun ki nan pi gwo danje pou vin malad gen timoun piti, fanm ansent, moun aje, ak sa a yo ki gen defans iminitè ki fèb.

Èske se dènye bagay mwen te manje a?

Anpil moun panse se dènye bagay yo te manje a ki fè yo malad, men se pa toujou vre. Li ka pran ant 30 minit jiska 2 semèn anvan ou koumanse santi ou malad ak “manje kontamine”.

*1 nan 6 Ameriken pral
malad ak manje kontami-
ne ane sa a!
(Sous: Sant Kontwòl ak Prevan-
syon Maladi)*

Kèk Mikwòb ki Lakòz “Manje Kontamine”

Nowoviris

Nowoviris se li ki lakòz plis ka “manje pwazonnen”. Yo te asosye epidemi viris la ak fèy vèt (tankou leti), fwi ki fre, ak kokiyaj, men nenpòt manje ka simaye viris la.

Ekoli

Nou jwenn *E. coli* pi souvan nan vyann bèf moulèn kri oubyen ki pa fin kwit. Yo te asosye epidemi sa a ak ji pòm fèmante ki pa pastèrize, fwi ak legim fre, epi nan vale dlo nan basen.

Kanpilobakte

Kanpilobakte a nou jwenn li nan bèt volay ak vyann kri oubyen ki pa fin kwit, lèt ak pwodwi fwomaj ki pa trete, dlo ki pa trete ak nan pou-pou bèt nan kay (sitou ti chat ak ti chen).

Salmonèl

Bakteri yo ki rele salmonèl viv souvan nan trip bèt. Nou ka jwenn yo nan manje ki kri oubyen ki pa fin kwit (poul, kodenn) ak ze. Nou ka jwenn yo tou nan lèt ki pa trete oubyen nan pwodwi ki fèt ak fwomaj.

Listerya

Nou ka jwenn *Listeria* nan ti chou kri, lèt ki pa trete, nan vyann deli ki frèt (janbon, boloni) ak òtdòg, fwomaj mou, ak somon fimèn. Nan epidemi ki te genyen avan yo mikwòb sa a te asosye ak fwomaj mou ak kantaloup.

Chijela

Bakteri Chijela simaye nan pou-pou moun ki enfekte. Epidemi ka rive pami timoun ki nan gadri, moun kap touche manje ki pa lave men yo apre yo soti nan twalèt, oubyen nan dlo moun bwè ki kontamine, dlo basen, oubyen lòt dlo.

Evite “Manje Kontamine”

Swiv regleman sa a yo pou kenbe mikwòb lwen manje ou!

Kenbe fre

- Mete rèss manje ak sa ki pat sèvi nan frijidè vit.
- Manje pa dwe rete deyò pou plis pase 2 èdtan. Si ou pa la nan jou cho sezon ete yo, pa kite manje deyò pou plis pase 1 èdtan.
- Kenbe koulè/tèmòs ou plen pou kenbe tanperati ki frèt, pa kite li nan solèy epi pa ouvè li anpil.

Lave

- Lave men ou nan dlo savon ki tyèd pandan 20 segond anvan ak apre ou prepare manje, apre ou fin manyen vyann kri, anvan ou manje, apre ou sèvi nan twalèt, ak apre ou fin chanje kouchèt oubyen netwaye you timoun ki soti nan twalèt. Si pa gen dlo ak savon ki disponib, sèvi ak pwodwi ou netwaye men ki gen alkòl.
- Rense tout fwi ak legim anba dlo tiyo anvan ou kwit, kale, oubyen manje yo.
- Lave tout kote nan kizin ak tout veso ak dlo savon tyèd anvan ak apre ou sèvi ak yo.

Swivi