

IS-SIGURTÀ FL-IKEL



**PREVENZJONI TAL-AVVELENAMENT
TAL-IKEL (FOOD POISONING)**



X'jikkawża l-avvelenament tal-ikel?

Il-batterji *Campylobacter* u *Salmonella* huma l-aktar kawża komuni ta' mard li jingarr mill-ikel f'Malta. L-ikel ikkontaminat xorta jista' jidher, jinxtamm u jintiegħem tajjeb.

Dawn il-batterji jinfirxu permezz ta' kontaminazzjoni mill-ippurgar ta' annimali u nies infettati. L-ikel ikkontaminat ħafna drabi jiġi mill-annimali bħal tjur (inkluż tiġieg, papri, dundjan u summien) u laħam nej, bajd nej jew li mhux misjur sew u ħalib jew prodotti tal-ħalib mhux ippasturizzati. Madankollu, kull ikel jista' jiġi kkontaminat, inkluż frott frisk, ħaxix, u ilma.



Kif jinfirxu l-batterji *Campylobacter* u *Salmonella*?

Fil-kċina, it-trażmissjoni sseħħ l-aktar permezz ta' tisjir mhux adegwat u n-nuqqas ta' maniġġjar xieraq tal-laħam u t-tjur nej li jwassal għal cross-contamination.

Cross-contamination isseħħ meta l-batterji jinfirxu mil-laħam nej għal fuq l-ikel lest biex jittiekel. Pereżempju, meta xi ħadd juża l-istess chopping board għal tjur nej, imbagħad għall-insalata mingħajr ma jaħsilha sew qabel ma jerga' jużaha għal ikel ieħor.

L-ikel jista' jiġi kkontaminat ukoll minħabba li wieħed ma jaħsilx idejha sew meta jkun qed jipprepara l-ikel. L-annimali domestiċi, speċjalment l-għasafar u r-rettili (bħal sriep, fkieren, gremxul u lizards bħal iguanas, bearded dragons eċċ) kif ukoll l-annimali tar-razzett (bħal tiġieg, papri u wiżż) jistgħu jgħorru l-batterji u jikkawżaw infezzjoni jekk wieħed ma jsewgew ixjen xierqa tal-idejn wara li jmiss magħhom.



X'inhuma s-sintomi?

Dawn il-batterji normalment jikkawżaw dijarea severa, uġiġh fl-istonku, deni, dardir u xi drabi rimettar. Is-sintomi jistgħu jkunu severi, tant li jirrikjedu dħul fl-isptar.

Is-sintomi jiżviluppaw fi ftit sigħat sa ftit jiem wara l-esponiment, skont it-tip ta' batterji. Is-sintomi tas-Salmonella jidhru wara 6 sa 72 siegħa u normalment jgħaddu fi żmien sebat ijiem. Is-sintomi tal-Campylobacter jidhru minn jum sa għaxart ijiem wara l-infezzjoni u jistgħu jdumu sa għaxart ijiem.

Min huma daww f l-akbar riskju?

Kull min jiġi espost għal dawn il-batterji jista' jimrad, iżda t-tfal żgħar taħt l-età ta' 5 snin, l-anzjani ta' aktar minn 65 sena, u persuni b'immunità baxxa għandhom riskju akbar li jkollhom sintomi aktar severi.



X'inhu t-trattament?

Il-biċċa l-kbira tan-nies ifiqu mingħajr trattament fi żmien ħames sa sebat ijiem. Matul dan iż-żmien, huwa importanti li tixrob ħafna fluwidi u tuża rehydration solutions orali biex tevita d-deidratazzjoni.

L-infezzjonijiet severi jistgħu jirrikjedu trattament bl-antibijotiċi wara konsultazzjoni medika. Xi każijiet jistgħu jeħtieġu dħul fl-isptar għal aktar kura.

Kif tista' tevitahom?

Ipprattika iġjene tal-kċina tajba. Żomm nadif!



Aħsel u naddaf sew il-pożati kollha tat-tisjir, chopping boards u l-uċuħ tal-kċina qabel tipprepara l-ikel.



Aħsel idejk bl-ilma sħun u s-sapun wara li tuża t-tojlit, wara li tmiss l-annimali, qabel tmiss xi ikel, u ħafna drabi waqt li tipprepara l-ikel, speċjalment meta tkun qed tuża laħam nej.



Ipproteġi ż-żoni tal-kċina u l-ikel minn insetti, pesti u annimali oħra.



Evita li tmiss l-ikel jekk għandek ferita jew infezzjoni tal-ġilda fuq idejk jew jekk ikollok sintomi ta' gastroenterite.



Nehhi ġojjelli bħal ċrieket, brazzuletti u arloġġi meta tipprepara ikel peress li ogġetti bħal dawn jistgħu jżommu l-batterji.

Evita cross-contamination. Issepara l-laħam nej mill-ikel lest biex jittiekel!



Żomm il-laħam nej (inkluż tjur u frott tal-baħar) u l-bajd separat mill-ikel lest biex jittiekel, bħall-ħaxix, il-frott, u l-ħobż.



Uża tagħmir u pożati separati bħal skieken u cutting boards kodifikati bil-kulur għal-laħam nej u l-ikel lest biex jittiekel.



Aħżen il-laħam nej f'kontenituri ssiġillati fil-frigġ u ppakkjahom f'cooler bags separati mill-ikel lest biex jittiekel.



Għatti u aħżen il-laħam nej fin-naħa t'isfel tal-frigġ halli ma jkunx jista' jaqa' l-meraq fuq l-ikel l-ieħor u jikkontaminah.



Taħsilx it-tjur nej qabel issajjarhom peress li dan jista' jxerred il-mikrobi mal-kċina u jikkontamina l-uċuħ tal-kċina u l-pożati.

Żomm l-ikel f'temperaturi sikuri



Żomm l-ikel f'temperaturi sikuri (ikel sħun f'temperatura ta' 63°C jew aktar, ikel imkessaħ f'temperatura ta' 5°C jew inqas, ikel iffriżat f'temperatura ta' -18°C jew inqas).



Ikkel imsajjar m'għandux jithalla barra għal aktar minn siegħa, speċjalment fis-sajf.



Wagt ix-xirja tal-ikel, halli l-ikel imkessaħ għall-aħħar. Poġġih f'cooler bags sakemm tasal id-dar imbagħad daħhlu fil-frigġ mill-ewwel.



Tpoġġix ikel sħun direttament fil-frigġ. Kessaħ l-ikel malajr billi tqiegħdu f'kontenituri baxxi u żgħar qabel iddaħhlu fil-frigġ.



L-ikel żejjed għandu jiddaħhal fil-frigġ u jiġi kkunsmat fi żmien jumejn.



L-ikel iffriżat m'għandu qatt jithalla barra biex jinħall. Holl il-laħam iffriżat fil-frigġ qabel issajru.

Sajjar l-ikel sew



Sajjar jew saħħan l-ikel sew għal temperatura ta' 75°C jew aktar u żomm l-ikel jaħraq (f'temperatura ta' aktar minn 63°C) sakemm isservih.



Meta terġa' ssahħan ikel bħal sopop u stuffat, ħallih jagħli u ħawdu sew.



Il-laħam tat-tjur u tal-majjal għandu jissajjar well done u m'għandu jithalla l-ebda laħam roża. Il-meraq ma għandux ikun roża jew aħmar.



Prodotti ta' laħam ikkapuljat bħal bergers u zalzett ukoll għandhom jissajru fuq temperatura tajba ta' 75°C u ma għandhomx jiġu kkunsmati nejjin jew nofshom imsajrin.



Uża termometru tal-ikel biex tiżgura li l-ikel tiegħek huwa msajjar sew.

Uża materja prima sikura



Ixtri ikel frisk u bnin minn ħwienet liċenzjati.



Dejjem uża sors tal-ilma approvat.



Tużax ikel wara li tkun għaddiet id-data tal-iskadenza tiegħu.



Aħsel il-frott u l-ħaxix, speċjalment jekk se jittieklujnejjin.



Aghżel ikel ipproċessat għas-sigurtà eż. ħalib ippasturizzat.

Għal aktar informazzjoni,
ċempel fuq:

2326 6000

jew żur:
hpdp.gov.mt



HPDPMalta
hpdp.gov.mt



GVERN TA' MALTA
MINISTERU GHAS-SAHHÀ
U L-ANZJANITÀ ATTIVA



Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard