

ENTOKSIKASYON ALIMANTÈ: PWOTEJE TÈT OU, EPI PWOTEJE FANMI OU

Nenpòt moun ka pran entoksikasyon alimantè (ki rele tou maladi ki soti nan manje).

Men, gwoup ki annapre la yo gen plis chans pou yo vin malad ak pou yo gen yon maladi ki pi grav:



Granmoun laj 65 lane oswa plis



Timoun laj mwens ke 5 lane



Moun ki gen pwoblèm sante oswa k ap pran medikaman ki diminye kapasite kò a pou konbat jèm ak maladi



Fanm ansent yo

Pran dispozisyon pou evite Entoksikasyon Alimantè



1 Lave men, istansil, ak sifas kizin lan souvan lè w ap kwit manje.



2 Kenbe pwodui fre yo apa parapò ak vyann, poulè, kodenn, fwidmè, ak ze kri. Sèvi ak planch pou koupe ak asyèt separe.



3 Kwit manje yo nan bon tanperati entèn lan pou touye jèm yo. Sèvi ak yon tèmomèt manje pou verifye.



4 Mete nan frigidè manje ki ka gate yo ak rès manje yo anvan 2 èdtan fin pase (nan lespas 1 èdtan si li fè pi cho pase 90° F deyò a).

Ou pa dwe manje nouriti sa yo si ou gen plis chans pou ou pran entoksikasyon alimantè:

- Pwodui bèt ki manke kwit oswa ki kri, tankou vyann, poulè, kodenn, ze, ak fwidmè
- Jèm boujon kri oswa ki kwit lejèman
- Lèt ak ji (kri) ki pa pasterize
- Fwomaj mou, tankou queso fresco, sòf si li fèt avèk lèt pasterize

Kwit manje nan bon tanperati a:

145°F	Stek, woti, kotlèt bèf, vyann kochon, ti mouton, ti bèf (apre sa, kite yo repoze 3 minit anvan ou sèvi yo)
145°F	Pwason ki gen najwa
145°F	Janbon fre (kri)
160°F	Vyann mouli tankou vyann bèf ak vyann kochon
160°F	Pla ze tankou frittata ak kich
165°F	Tout volay, sa gen ladan poulè ak kodenn mouli
165°F	Rès manje ak ragou



Wè yon doktè si ou gen sentòm sa yo. Yo ta ka siy entoksikasyon alimantè grav.

- Gwo lafyèv (depase 102° F)
- Dyare pandan plis pase twa jou
- Dezidratasyon (bouch ak gòj sèk, sansasyon toudisman lè ou kanpe)
- Dyare sanglan
- Vomisman souvan



U.S. Department of
Health and Human Services
Disease Control and Prevention

Aprann plis nan www.cdc.gov/foodsafety