

3 PENYIMPANAN makanan yang sudah dimasak

Bakteria boleh menambahbiak dengan cepat pada suhu bilik. Makanan yang disediakan awal perlu disimpan dalam peti sejuk untuk meminimalkan penambahbiakan bakteria.

Makanan yang dimakan panas mesti disimpan pada suhu tetap tidak kurang daripada 60°C, manakala makanan yang dimakan sejuk pula mesti disimpan di peti sejuk pada suhu di bawah 4°C.

Adalah satu perbuatan yang salah jika pengusaha premis makanan memanaskan semula makanan yang telah lama disimpan pada suhu bilik. Perbuatan ini **TIDAK** akan menghapuskan bakteria/kuman penyebab keracunan makanan.

Berwaspadalah terhadap pengendali makanan yang menjual makanan yang tidak selamat dengan cara hidangan yang menarik.



BAGAIMANA ANDA BOLEH MENGELAKKAN KERACUNAN MAKANAN ?



Makan di premis makanan yang bersih. Sijil penilaian daripada Pihak Berkuasa Tempatan boleh dijadikan panduan untuk memilih tempat makan. Jauhi restoran, gerai, warung, penjaja atau sebarang premis makanan yang kotor.



Makanlah makanan yang dimasak secukupnya. Jangan memakan makanan yang lama terbiar atau terdedah.



Berhati-hati apabila memakan makanan yang separuh masak terutamanya makanan laut.



Minumlah air dari sumber yang bersih dan selamat.



Diterbitkan oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan dengan kerjasama Bahagian Kawalan Mutu Makanan, Kementerian Kesihatan Malaysia, AA921795/2002/BM-200,000



KERACUNAN MAKANAN

Keracunan makanan berlaku akibat memakan makanan atau meminum minuman yang dicemari bakteria, virus, organisma-organisma lain, bahan kimia, tumbuhan atau ikan yang beracun.

Bakteria boleh menyebabkan keracunan makanan melalui infeksi (**penambahbiakan bakteria yang banyak**) atau intoksikasi (**racun yang dihasilkan bakteria**) di dalam makanan/minuman atau di dalam usus mangsa.

TANDA-TANDA DAN GEJALA Keracunan Makanan

Mangsa keracunan makanan akan mengalami gejala-gejala berikut secara tiba-tiba; loya/pening, muntah, cirit-birit, sakit di bahagian abdomen (perut), demam dan dehidrasi.

Kanak-kanak, warga tua dan sesiapa yang berdaya tahan rendah lebih mudah menghidapi penyakit ini. Jangkitan yang teruk akan mengakibatkan demam yang kuat dan mangsa mungkin memerlukan rawatan di hospital.

Mula Sakit : 2 – 72 jam selepas makan/minum

Tempoh Sakit : Beberapa jam hingga 7 hari

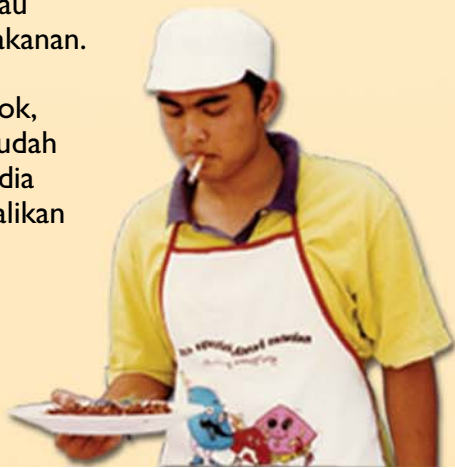


SEBAB BERLAKUNYA Keracunan Makanan



PENGENDALI MAKANAN yang tidak mengambil berat tentang kebersihan

- Mereka menjalankan kerja-kerja pengendalian makanan dengan tangan yang kotor; kuku yang kotor dan panjang, rambut tidak terurus serta tidak memakai pakaian yang sesuai.
- Mereka membiarkan premis makanan mereka kotor dan tidak membuang sampah-sarap dengan sempurna.
- Tidak menutup makanan
- Tidak mempunyai kemudahan mencuci tangan dan tandas yang sempurna.
- Memegang/menyentuh makanan semasa menghidang atau mengendali makanan.
- Menghisap rokok, batuk dan meludah semasa menyediakan atau mengendalikan makanan.



MAKANAN yang tidak dimasak dengan sempurna

Terdapat banyak mikro-organisma berbahaya di dalam bahan makanan yang berprotin tinggi seperti daging, ayam, makanan laut, telur dan hasil tenusu, terutamanya semasa dalam keadaan mentah.

Bakteria yang biasa dikaitkan dengan keracunan makanan adalah: *Salmonella*, *Staphylococcus aureus*, *Bacillus cereus*, *Clostridium perfringens*, *Camphylobactor*, dan *Listeria monocytogenes*.

Daging dan ayam beku daripada peti sejuk mestilah dinyahbekukan dengan sempurna dan dimasak secukupnya untuk memastikan bakteria yang berbahaya itu terhapus.

Elakkan memakan makanan berprotin tinggi yang tidak dimasak secukupnya atau lama dibiarkan pada suhu bilik.

