

Cov Tsheej Txheem Rau Kev Noj Zaub Lub Caij Lig Uas Raug Dej Nyab

Los nag loj thiab kev kuav dej nyab yuav ua rau cov zaub cog hauv vaj zaub tsuas thiab tsim rau zaub mov ua kev phom sij. Yog cov dej nyab los rau koj lub vaj zaub, nws nqa tau cov khoom khib nyiab los hlab rau, cov tsiaj thiab teb cov khib nyiab, los rau tus dej los yog pas dej, thiab qhov av ua liaj teb, tag nrho uas yog cov kev kab mob xws li cov kab mob (norovirus), cov kab mob (Salmonella), thiab cov kab mob (E. coli). Cov neeg ua liaj teb thiab lwm cov neeg uas tsis tswj thiab/los yog noj tau cov zaub tshiaj uas raug dej nyab raug ua kev mob rau cov nyuv, nrog kev tshwm sim xws li ntuav, mob plab kem thiab raws plab liab.



Kev dej nyab thiab los nag hlob lig rau 2018 kev cog qoob loo (Yim Hli 2018) tsim teeb meem rau cov neeg ua teb zaub ntawm tom vaj tsev. Cov qoob loo twb nyob ntawd, ze tsawv, txog caij siav lawm thiab yuav yog ib qhov kom qoos rau 2-3 hlis no thaum cov kab mob tuag rau kev tiv tshav thiab cov huab cua. Qhov lus nug ntawv yuav ua: yuav ua li cas kuv thiaj ceev tseg ntau li ntau tau los ntawm daim teb ua raug dej nyab rau li caij nyoog lig?

Yog los nag, thiab los nag xwb, poob rau lub vaj zaub, koj yuav tsum txaus siab rau lub caij nyoog. Tiam sis, yog koj daim teb raug dej nyab los ntawm ib tug kwj deg los yog pas dej, los yog dej kuav nyab nqa tau cov quav tsiaj los yog tsuas los ntawm daim teb los yog cov tog cav taws, cov zaub yuav muaj phom sij rau kev ua noj.

Muab cov zaub uas raug dej nyab lawm pov tseg

Yuav ua li cas yog dej nyab nkag kuav los rau koj lub vaj zaub? Qho **kev ua kom zoo** yog los **tsim tua** cov zaub ua raug dej nyab ntawd. Thiab txawm yuav raug dej nyab thiab tsis raug dej nyab, cov zaub ua noj tau nyoos **yuav tsum tsis txhob noj**. Qhov no txhais tias cov qoob xws li zaub xam lav thiab lwm yam zaub ua nplooj yuav tsum muab pov tseg. Ib txhia zaub ua nplooj kav tuab muab ceev tseg tau (saib hauv qab no), tej yam txiv muag xws li txiv pos tshauv los yog txiv pos tshauv dub, uas yuav muab ntxuav tsis tau yuav tsum pov tseg thiab cov qoob tawm muag muag xws li txiv lws suav, kua txob, thiab txiv lws yuav tsuav pov tseg. Dib pag thiab lwm yam dib yuav ua rau kev phom sij rau tij neeg lub cev thiab qhov zoo tshaj yog muab cov qoob loo no pov tseg.

Kev ntxuav tu thiab ua noj cov zaub ceev tseg no

Muaj cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas yuav ceev tseg cia yog lawv ntxuav tau thiab ua kom siav ua ntej yuav muab noj. Tos li 72 xyua moos tom qab cov dej nyab ntawv nqig ua ntej mam mus hlais cov qoob loo. Ces muab ntxuav kom huv thiab ua kom siav ua ntej yuav noj.

Cov qoob loo muaj cag, raws li cov carrots, zaub ntug dej, qos beet los yog qos yaj ywm yuav tsum muab los ntxuav tshem tej av uas tsuas los ntawm muab yang dej hauv lub thoob (zoo tshaj muab dej haus) dej, muab ntxuav nrog tshuaj dawb (bleach), thiab muab yang kom huv nrog dej. Txhob siv xuj npum los yang zaub, tsuas siv dej, dej ntshiaj si. Cov qoob loo no yuav tsum muab tev tawv thiab ua kom siav ntej mam noj.

Npaj siv cov tshuaj dawb (bleach) los tov ib diav ntawm cov tshuaj dawb tsis tsw (tsis muaj tsw qab nyob rau hauv) rau ib thoob (gallon) dej twg. Cov zaub siv dej los ntxuav tso ib qhov tshuaj dawb (bleach) tos li 2 nas thiv ua ntej yuav muab yang dej.

Taub caij ntuj no, dib pag, thiab taub daj ua nrog lawv qhov tawv tuab yuav tau muab ntxuav thiab yang rau lub tais dej, ces muab tov tshuaj dawb (bleach) rau cov qoob loo muaj cag thiab muab yang. Cia kom qhuav ua ntej yuav tev tawv thiab muab ua noj.

Qhov hloov ntawv huab cua thiab kev txias zus huab cua yuav ib qhov tsis zoo rau kev noj cov qoob loo nyoos uas yuav muaj kev phom sij vim raug dej nyab, txawm yog dej phwj rau xwb. Yog li, npaj ua kom zaub siav tias koj mus muab de tom vaj zaub dej nyab rau lub caij nyoog ntawd.

Tej yam zaub uas tsis zoo ceev tseg noj txhob muab los zwm rau hauv kaus poom, tso kho txias los yog qha kom qhuav. Cov zaub ceev tseg txhob muab koj mus muag rau taj laj tshav puam los yog nraum tej tog kev. Thiab ib qhov kev nyab xeeb txog zaub mov, txhob muab cov zaub ceev tseg no koj mus pub rau cov tsev rau khoom noj luam los yog cov chaw pub khoom noj dawb.

Kev tiv thaiv txog kev kis kab mob thaum koj ceev tseg cov zaub no

Ib qhov lus ceeb toom zoo nyob rau hauv lub chaw ua noj yuav pab tau kom txhob kis cov zaub ua ceev tseg. Ntxuav koj txhais tes tom qab koj kov cov zaub uas raug dej nyab, siv xuaj npum thiab dej thiab txhuam kom tau 30 xab kem. Sub tes kom qhuav nrog cov ntawv so tes tais pov tseg. Nco ntsoov ntxuav so qaum rooj, laug cam thiab cov diav uas siv los npaj ua cov zaub no ceev tseg los ua kom siav los yog noj tom qab muaj ua kom siav ntawd.

Ib qhov yuav pab tiv thaiv tau qhov kev kis nyob hauv vaj zaub, tshem cov av, cov hmoov ntoo, thiab zib los ntawm lub vaj zaub. Yang cov ciaj tais thiab cov tais yas nrog dej thiab muab tso tshuaj nrog cov tshuaj (Lysol), los yog tshuaj dawb. Cia kom nws cov pa cua mam ua kom qhuav.

28 August 2018

B. Ingham. bingham@wisc.edu

