



ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် စားဖို့ဆောင်ဝန်ထမ်း လက်စ

အစားအစာ ဘေးကင်းရေးတွင် တက်ကြွသည့် အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ဤလက်စွဲပါ အချက်အလက်များသည် သင့်အား အစားအစာကို ဘေးကင်းစွာ သိုလှောင်၊ ပြင်ဆင်ပြီး တည်ခင်းနိုင်ရန် ကူညီပါလိမ့်မည်။

အစားအစာ ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတသည် အစားအစာကြောင့် ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ ဤလက်စွဲမှ သင် သင်ယူသည့်အရာကို လုပ်ငန်းခွင်နှင့် အိမ်တွင် အသုံးပြုပါ။

ဤလက်စွဲကို ဖတ်ပြီးနောက် ဤအကြံပြုချက်များကို သင်မှတ်မိမည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်ပါသည်။

- 1 နေမကောင်းချိန်တွင် လုံးဝ အလုပ်မလုပ်ပါနှင့်။
- 2 လိုအပ်ချိန်တွင် ကောင်းစွာ လက်ဆေးပါ။
- 3 အသင့်စား အစားအစာကို လက်ဗလာဖြင့် မကိုင်ပါနှင့်။
- 4 အစားအစာကို ပူအောင် သို့မဟုတ် အေးအောင် ထားပါ။
- 5 အစားအစာကို မှန်ကန်သော အပူချိန်ရအောင် ချက်ပြုတ်ပါ။
- 6 ပူသော အစားအစာကို လျင်မြန်စွာ အအေးခံပါ။
- 7 အသားစိမ်းကို အခြားအစားအစာများမှ ခွဲ၍ထားပါ။
- 8 အစားအစာသုံး ကိရိယာများကို သန့်ရှင်း၊ ပိုးသတ်ပြီး သင့်ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။
- 9 ဘေးကင်းသော ရင်းမြစ် သို့မဟုတ် တင်သွင်းသူထံမှ အစားအစာကို အမြဲတမ်း ရယူပါ။
- 10 ဆက်လက်သင်ယူပြီး မေးခွန်းများ မေးပါ။

သတိပြုရန်- အစားအစာ ဘေးကင်းရေးအတွက် သင်သည် အရေးအကြီးဆုံး ပါဝင်ပစ္စည်း ဖြစ်သည်။

မာတိကာ

အစာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ	1
အစာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ ကာကွယ်ခြင်း.....	2
စားဖိုဆောင်ဝန်ထမ်း ကျန်းမာရေး	3
ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေမြင့်သူများ.....	4
အစားအစာများရှိ အန္တရာယ်များ.....	5
ဘေးကင်းရေး အစားအစာအတွက် အပူချိန် ထိန်းချုပ်မှု	7
လက်ဆေးခြင်း.....	8
လက်ဆေးနည်း.....	9
လက်ဗလာဖြင့် ထိခြင်း.....	10
ချက်ပြုတ်ခြင်း.....	11
သာမိုမီတာ အသုံးပြုခြင်း.....	12
အပူထိန်းခြင်း.....	13
အအေးထိန်းခြင်း.....	14
ရက်မှတ်ခြင်း.....	15
အအေးခံခြင်း.....	16
ညစ်ညမ်းမှုကူးခြင်း	18
ဘေးကင်းသော အစားအစာရင်းမြစ်များ	19
အစာနှင့် ဓာတ်မတည့်မှုများ.....	20
ဆေးကြောခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း.....	21
ပန်းကန်ဆေးခြင်း.....	22
အန်ဖတ်နှင့် ဝမ်းအရည်ခြင်းကို သန့်ရှင်းခြင်း	23
အစားအစာ ကာကွယ်ရေး	24
ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန် ထိန်းချုပ်မှု.....	25
အရေးပေါ် အခြေအနေများ	26

ဤလက်စွဲပါ အချက်အလက်များသည် ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် လက်လီ အစားအစာကုဒ် WAC 246-215 ၏ အကြမ်းဖျင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် လိုအပ်ချက်အားလုံး မပါဝင်ပါ။ ဤလက်စွဲကို ခွင့်ပြုပြီးဖြစ်သော အစားအစာ လုပ်သား လေ့ကျင့်ရေးနှင့် တွဲသုံးပါ။ နောက်ထပ် အချက်အလက်များ သိလိုပါက သင်၏ ဒေသန္တရ ကျန်းမာရေးဌာနထံ ဆက်သွယ်ပါ။

ဤလက်စွဲကို မသန်စွမ်းသူများအတွက် အခြားဖော်မက်များဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။ ကျေးဇူးပြု၍ တောင်းဆိုမှု တင်သွင်းရန် 1-800-525-0127 (TDD/TTY ခေါ်ဆိုရန် 711) သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

Tacoma-Pierce ကောင်တီကျန်းမာရေးဌာနမှ “ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် စားဖိုဆောင်ဝန်ထမ်း လက်စွဲ” သည် CC BY-NC 4.0 အောက်တွင် လိုင်စင် ရရှိထား သည်။

အစာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ

လူတို့သည် အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော ရောဂါပိုးများ ပါဝင်သည့် အစားအစာကို စားသည့်အခါ အစာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါရပြီး နေမကောင်းဖြစ်တတ်သည်။ ရောဂါပိုးများသည် အစားအစာထဲသို့ အချိန်မရွေး ဝင်တတ်သည်။ အစာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ ရနိုင်ခြေကို လျှော့ချရန်အတွက် အစားအစာကို ဘေးကင်းစွာ ကိုင်တွယ်နည်းအား လေ့လာရန် အရေးကြီးသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

အစာကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါအချို့တွင်အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများရှိတတ်သည်-



ဝမ်းလျှောခြင်း



အန်ခြင်း



ဖျားခြင်း

ရောဂါလက္ခဏာများသည် အလွန်ပြင်းထန်ပါက ဆေးရုံသွားရနိုင်သည် သို့မဟုတ် သေဆုံးနိုင်သည်။ ကလေးများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများနှင့် နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများသည် ပြင်းထန်စွာ နာမကျန်းဖြစ် နိုင်ခြေ ပိုများသည်။

နေမကောင်းလျှင် အိမ်တွင်နေပါ။

သင် နေမကောင်းချိန်တွင် အစားအစာနှင့် အလုပ်မလုပ်ပါနှင့်။ နေမကောင်းသော စားဖိုဆောင် ဝန်ထမ်းများသည် အစားအစာ၊ မျက်နှာပြင်များ၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များနှင့် အခြားသူများထံ ရောဂါပိုးများ ပျံ့နှံ့စေနိုင်သည်။

သင့် အောက်ပါတို့ကို ခံစားရပါသလား-

ဝမ်းလျှောခြင်း သို့မဟုတ် အန်ခြင်း။	အသားဝါခြင်း သို့မဟုတ် မျက်သားဝါခြင်း။
အနည်းဆုံး 24 နာရီကြာအောင် ရောဂါ လက္ခဏာများ မရှိတော့သည်အထိ အစားအစာနားတွင် အလုပ်မလုပ်ပါနှင့်။	အိမ်တွင် နေ၍ ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။

သင့်တွင် အောက်ပါတို့ ရှိပါက အလုပ်မသွားပါနှင့်-

- အသည်းရောင်အသားဝါ အေပိုး
- အစာအဆိပ်သင့်စေသော ဘက်တီးရီးယား
- ရှိဂျဲလာ
- အီးကိုလီ
- နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်

အစာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါသည် အလွန် အဖြစ် များသည်။

နှစ်စဉ် အစာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုများ-



48,000,000

နှစ်စဉ် အစာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ များကြောင့် ဆေးရုံတင်ရမှုများ-



128,000

နှစ်စဉ် အစာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ များကြောင့် သေဆုံးမှုများ-



3,000

ဒေတာရင်းမြစ်- CDC

အစာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါဖြစ်ကြောင်း အစီရင်ခံပါ။

ဖြစ်ပွားမှုအများစုကို အစီရင်ခံမည်ကြပါ။ အစာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ အကြောင်း သင်၏ ဒေသန္တရ ကျန်းမာရေး ဦးစီးဌာနထံ ချက်ချင်း အစီရင်ခံပါ။ ထိုသို့တို့က လူတို့ နေမကောင်းမဖြစ်စေ ရန် သေချာအောင် ကူညီပါ မည်။



အွန်လိုင်း မီဒီယံ ကြည့်ရန် QR ကုဒ်ကို ဖုန်းဖြင့် စကန်ဖတ်ပါ။



အစာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ ကာကွယ်ခြင်း

အစားအစာကို ဘေးကင်းအောင်ထားရန် အစီအစဉ် လိုအပ်သည်။ အစားအစာကို ဘေးကင်းစွာ မည်သို့ သိမ်းဆည်း၊ ပြင်ဆင်၊ ကိုင်တွယ်ရမည်ကို စိစဉ်ပါ။

တက်ကြွသော စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ထိန်းချုပ်မှု

ယင်းသည် အစားအစာ ဘေးကင်းရေးအတွက် တက်ကြွသော ချဉ်းကပ်နည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ မန်နေဂျာများသည် လုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်များ သတ်မှတ်သည်။ ဝန်ထမ်းများကို လေ့ကျင့်ပေးပြီး အစားအစာကို ဘေးကင်းအောင် ထိန်းသိမ်းရန် စောင့်ကြည့်ထိန်းချုပ်သည်။

ဥပမာများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည်-

- နေမကောင်းသော စားဖိုဆောင်ဝန်ထမ်းများကို စစ်ဆေးပြီး သူတို့အား အဆောက်အအုံတွင်း မဝင်ပါစေနှင့်။
- အလုပ်သမားများအား အစားအစာကို ဘေးကင်းစွာ ချက်ပြုတ်ရန်၊ အအေးခံရန်နှင့် သိမ်းဆည်းတတ်ရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- ဝန်ထမ်းများကို မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သို့ လက်ဆေးရမည်ကို သင်ပေးပါ။
- ဝန်ထမ်းများအား အစားအစာကို လက်ဗလာနှင့် မကိုင်ရန် သေချာအောင် လုပ်ပါ။
- အပူချိန်စာရင်းများ ပြုစုပြီး အစားအစာ အပူချိန်များကို စစ်ဆေးပါ။
- မည်သူက မည်သည့်အချိန်တွင် အပူချိန် တိုင်းရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။
- အစာစိမ်းကို ပြင်ဆင်ရန် နေရာတစ်ခု သတ်မှတ်ထားပါ။
- ချို့ယွင်းနေသော အရာများကို ပြုပြင်ရန် ပြင်ဆင်မည့်သူများကို ခေါ်ပါ။
- တစ်စုံတစ်ယောက် အန်ပြီးချိန်တွင် သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောချိန်တွင် သန့်ရှင်းရန် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။

အစားအစာ ဘေးကင်းရေးအတွက် လူတိုင်းတွင် တာဝန်ရှိသော်လည်း ၎င်းကို ဦးစားပေး လုပ်ဆောင်မည့်သူတစ်ဦး လိုအပ်သည်။

တာဝန်ရှိသူ

အစားအစာထားသည့် အဆောက်အအုံတိုင်းတွင် တာဝန်ရှိသူတစ်ဦး ရှိရမည်။ ထိုသူတို့သည် အစားအစာကို ဘေးကင်းစွာ ပြင်ဆင်ထားကြောင်း သေချာစေရမည်။

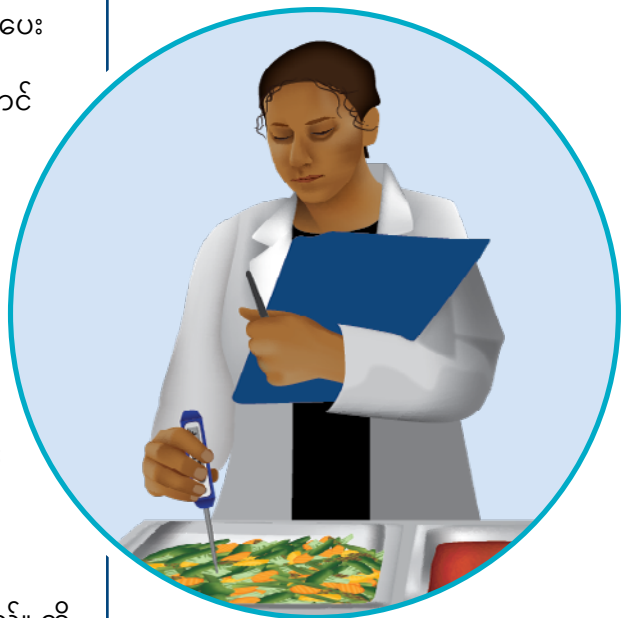
တာဝန်ရှိသူသည်-

- သင်တို့ အလုပ်လုပ်နေချိန်တွင် ရှိနေရမည်။
- အစားအစာ ဘေးကင်းစေရန် ဗဟုသုတနှင့် လေ့ကျင့်ထားမှု ရှိရမည်။
- ဝန်ထမ်းများက အစားအစာ ဘေးကင်းရေး ကျင့်သုံးမှုများကို လိုက်နာကြောင်း စစ်ဆေးရမည်။
- နေမကောင်းချိန်တွင် မည်သူမျှ အစားအစာကို မထိတွေ့စေရန် သေချာအောင်လုပ်ရမည်။
- ဝန်ထမ်းများမေးသည်ကို ဖြေရမည်။

အစားအစာ ထားသည့်နေရာတွင် သင်တစ်ဦးတည်း ရှိပါက သင်သည် တာဝန်ရှိသူ ဖြစ်သည်။ အစားအစာကို ဘေးကင်းအောင်ထားရန် သင့်ကို လေ့ကျင့်ပေးထားကြောင်း သေချာပါစေ။

အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ရထားသော အစားအစာ ကာကွယ်ရေး မန်နေဂျာ

အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ရထားသော အစားအစာ ကာကွယ်ရေး မန်နေဂျာနှင့် အလုပ်လုပ်ပါ။ ထိုသူတို့တွင် အစားအစာ ဘေးကင်းရေး စီမံခန့်ခွဲမှုအတွက် ထပ်ဆောင်း လေ့ကျင့်ထားမှုများနှင့် အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ် ရှိသည်။ သူတို့က တာဝန်ရှိသူကို ကူညီရမည်။ သူတို့သည် အစာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အတူတကွ လေ့ကျင့်၊ စစ်ဆေးပြီး နည်းလမ်းများ ပေးရမည်။



တာဝန်ရှိသူကို PIC ဟု ခေါ်သည်။

စားဖို့ဆောင်ဝန်ထမ်း ကျန်းမာရေး

ကျန်းမာသော စားဖို့ဆောင်ဝန်ထမ်းသည် အစာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါကို ကူညီကာကွယ်ပေးသည်။ သင် နေမကောင်းပါက အစားအစာကို မကိုင်ပါနှင့်။ သင့်ကြောင့် အစားအစာနှင့် အခြားသူများထံ ရောဂါပိုးများ ပျံ့စေနိုင်သည်။

သင့်တွင် အောက်ပါတို့ ဖြစ်ပါက အလုပ်မသွားပါနှင့်-

- ဝမ်းလျှောခြင်း၊ အန်ခြင်း သို့မဟုတ် အသားဝါဖြစ်ခြင်း
- အစာအဆိပ်သင့်စေသော ဘက်တီးရီးယား၊ ရှိဂျီလာ၊ အီးကိုလီ၊ အသည်းရောင်အသားဝါ အေပိုး၊ သို့မဟုတ် နီရိုပိုင်းရပ်စ်
- ဖျားပြီး လည်ချောင်းနာသည့်အပြင် ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေမြင့်သော လူများနှင့် အတူအလုပ်လုပ်ခြင်း

အနည်းဆုံး 24 နာရီကြာအောင် မအန်တော့ဘဲ ဝမ်းမသွားတော့သည်အထိ အလုပ်မလုပ်ပါနှင့်။

သင် နေမကောင်းဖြစ်ကြောင်း သိမဟုတ် အသားဝါဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ရှိပါက ကျန်းမာရေး ဦးစီးဌာနကို ဖုန်းဆက်ပါ။



သင့်တွင် အောက်ပါတို့ ရှိပါက အစားအစာ သို့မဟုတ် အစားအစာနှင့် ထိတွေ့သော မည်သည့်အရာနှင့်မျှ အလုပ်မလုပ်ပါနှင့်-

- သင် ဖုံးမထားနိုင်သော ပိုးဝင်ဒဏ်ရာ
- နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာစေးခြင်း
- ဖျားပြီး လည်ချောင်းနာခြင်း
- အစာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါရှိသူနား ရှိခဲ့ပြီး ရောဂါကူးစက်ခြေမြင့်သောလူများနှင့် အတူအလုပ်လုပ်ခြင်း

သင်သည် အောက်ပါအလုပ်များကို လုပ်နိုင်သည်-

- အမှိုက်သွန်ခြင်း
- တံမြက်စည်းလည်းခြင်း
- ကြမ်းတိုက်ခြင်း
- အိမ်သာဆေးခြင်း

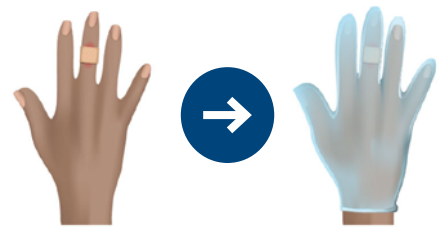
သင်သည် အစာကြောင့် ရောဂါဖြစ်သူအနား ရောက်ခဲ့ပါက တာဝန်ရှိသူကို ပြောပြပါ။

တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှု

စားဖို့ဆောင်ဝန်ထမ်းများသည် ကျန်းမာသည့်ပုံပေါက်ပြီး ထိုသို့ ခံစားရသည့်တိုင်အောင် အစားအစာထဲသို့ ရောဂါပိုးများ ပျံ့စေနိုင်သည်။ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုရှိခြင်းဖြင့် အစားအစာထဲသို့ ရောဂါပိုးများ မရောက်ရှိအောင် ကာကွယ်ပါ။

သန့်ရှင်းမှု ရှိစေရန် အကြံပြုချက်များ-

- နေမကောင်းချိန်တွင် အစားအစာနှင့် အလုပ်မလုပ်ပါနှင့်။
- မကြာခဏ လက်ဆေးပါ။
- အစားအစာကို ကိုင်တွယ်ရန် ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းသော လက်အိတ်များကို သုံးပါ။
- လက်သည်းများကို တိပြီး သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။
- သန့်ရှင်းသော အဝတ်အစားကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- ဆံပင်ကို နောက်ပြန်စီးထားပါ။ အတိုထားပါ သို့မဟုတ် ဆံအုပ် အုပ်ထားပါ။
- ရေချိုးခန်းထဲသို့ ခါးစည်းအဝတ် သို့မဟုတ် လက်အိတ်များကို ဝတ်မသွားပါနှင့်။
- သင်လက် ရှုမိပါက၊ အပူလောင်ပါက သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရပါက ပတ်တီးစည်းပြီး တစ်ခါသုံး လက်အိတ်စွပ်ပြီး ဖုံးထားပါ။



အွန်လိုင်း မီဒီယံ ကြည့်ရန် QR ကုဒ်ကို ဖုန်းဖြင့် စကန်ဖတ်ပါ။



ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေမြင့်သူများ

မည်သူမဆို အစာကြောင့် ရောဂါဖြစ်နိုင်သော်လည်း အချို့သူများသည် အခြားသူများထက် ပိုမိုဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်။

ထိုသူတို့တွင် ပါဝင်သူများမှာ-



ငယ်ရွယ်သူများ



သက်ကြီးရွယ်အိုများ



ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များ



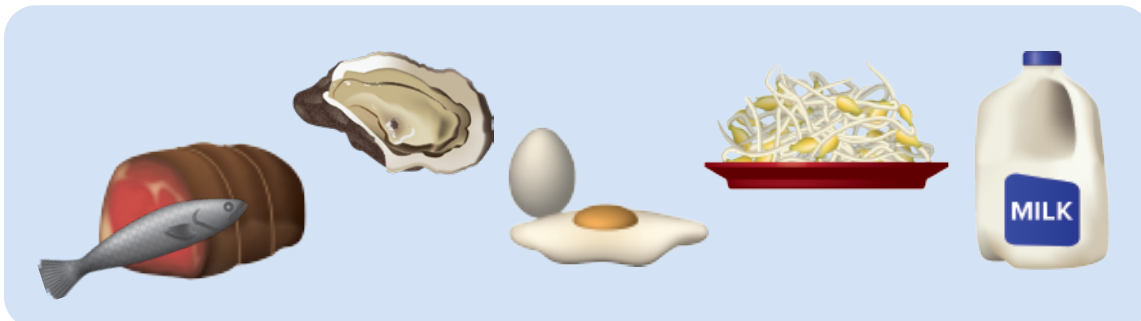
ကင်ဆာ၊ ဆီးချို သို့မဟုတ် AIDS
ကဲ့သို့ ကိုယ်ခံအားကျဆင်းစေသော
ရောဂါအခြေအနေ ရှိသူများ

ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေများသူများကို ဝန်ဆောင်မှုပေးချိန်တွင် ပိုမိုဂရုစိုက်ပါ-

- ဆေးရုံများ
- မူကြိုများ
- လူအုံရုံများ

ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေများသူတို့သည် အောက်ပါအစားအစာများကို မစားသင့်ပါ-

- ကျက်အောင် မချက်ထားသော အသား၊ ငါး သို့မဟုတ် ဥများ
- မုတ်ကောင်အစိမ်းများ
- အပင်ပေါက်အစိမ်းများ
- ပိုးသတ်မထားသော နွားနို့ သို့မဟုတ် သစ်သီးဖျော်ရည်



အစားအစာများရှိ အန္တရာယ်များ

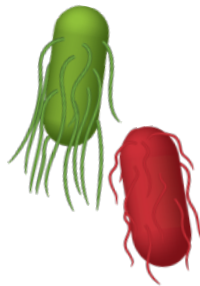
အစားအစာများသည် ရောဂါပိုးများ၊ ဓာတုပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိ ပစ္စည်းများဖြင့် ညစ်ညမ်းသွားပါက ကျွန်ုပ်တို့ကို နေမကောင်းဖြစ်စေနိုင်သည်။ အစားအစာကို ဘေးကင်းစွာ ကိုင်တွယ်ရန် သင်ယူလေ့လာခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ကို လျော့ချပါ။

ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ ညစ်ညမ်းမှု

ဘက်တီးရီးယား၊ မိုင်းရပ်စ်နှင့် ကပ်ပါးပိုးမွှားများကဲ့သို့ ရောဂါပိုးများသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို နေမကောင်းဖြစ်စေနိုင်သည်။ လူများက ဗိုက်ပျက်ခြင်း သို့မဟုတ် 24 နာရီကြာ တုပ်ကွေးဖြစ်ခြင်းအကြောင်း ပြောပါက ၎င်းမှာ အစာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါပင် ဖြစ်သည်။ အဖြစ်များသော ရောဂါလက္ခဏာများမှာ အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်းနှင့် ဖျားခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ အစာစားပြီး နှစ်နာရီအတွင်းမှ ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာများ ပြတတ်သည်။

ဘက်တီးရီးယား

ဘက်တီးရီးယားသည် အစားအစာ၊ ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် လူများတွင် ရှိနေနိုင်သည်။ စားဖိုဆောင်ဝန်ထမ်းများသည် ဂရုစိုက်ရမည်။ ဘက်တီးရီးယားသည် သင့်တော်သော အာဟာရ၊ အစိုဓာတ်၊ အပူချိန်နှင့် ကြာချိန်ရှိပါက အစားအစာတွင် လွယ်ကူစွာ ပေါက်ဖွားနိုင်သည်။ အစားအစာကို ပူအောင် သို့မဟုတ် အေးအောင်ထားပါ။ မြွန်မြွန် အလုပ်လုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် လက်ဆေးပါ။ အသင့်စားသုံးနိုင်သော အစားအစာများနှင့် အလုပ်လုပ်ရာတွင် ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ သို့မဟုတ် လက်အိတ်များကို သုံးပါ။

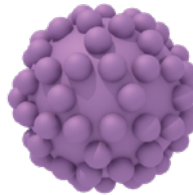


မိုင်းရပ်စ်များ

မိုင်းရပ်စ်များသည် သေးငယ်ပြီး သင်အား နေမကောင်းဖြစ်အောင် လုပ်ရန် အနည်းငယ်သာ လိုအပ်သည်။ နမူနာမိုင်းရပ်စ် သို့မဟုတ် အသားရောင်အသားဝါ အေပိုးကဲ့သို့မိုင်းရပ်စ်များသည်အောက်ပါတို့ကြောင့်ပျံ့နှံ့နိုင်သည်-

- နေမကောင်းသော စားဖိုဆောင်ဝန်ထမ်းများ
- လက်သေချာမဆေးခြင်း
- လက်ဗလာဖြင့် အစားအစာ ကိုင်ခြင်း

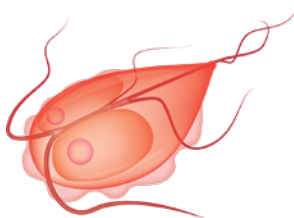
အချို့မိုင်းရပ်စ်များသည် သေချာလက်ဆေးပြီးသည့် တိုင်အောင် သင်လက်တွင် ရှိနေနိုင်သည်။ သင်သည် နေကောင်းချိန်တွင်ပင် မိုင်းရပ်စ် ပျံ့စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် စားသုံးရန် အသင့်ဖြစ်နေသော အစားအစာကို ကိုင်တွယ်ရန်အတွက် ပန်းကန်ခွက်ယောက် သုံးရန် သို့မဟုတ် လက်အိတ်စွပ်ရန် အရေးကြီးသည်။



ကပ်ပါးပိုးမွှားများ

ကပ်ပါးပိုးမွှားများသည် သန့်ကောင်ငယ်များ သို့မဟုတ် အရည်အိတ်ငယ်များ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် အသား၊ ငါး၊ ထုတ်ကုန်၊ သို့မဟုတ် ညစ်ညမ်းသော ရေတွင် အသက်ရှင်သည်။ အစားအစာကို မှန်ကန်သော အပူချိန်ဖြင့် ချက်ပြုတ်၍

ကပ်ပါးပိုးမွှားများကို သတ်ပါ။ ကပ်ပါးပိုးမွှားအများစုသည် အလွန်အေးသော အပူချိန်တွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အေးခဲထားပါက သေသည်။



အစားအစာကို ဘေးကင်းစွာထားရန် အကြံပြုချက်များ-

- သင်နေမကောင်းချိန်၊ အထူးသဖြင့် အန်သည့်အချိန်၊ ဝမ်းလျှောသည့်အချိန် သို့မဟုတ် ဖျားသည့်အချိန်တွင် အလုပ် မလုပ်ပါနှင့်။
- အသင့်စား* အစားအစာကို လက်ဗလာဖြင့် မကိုင်ပါနှင့်။ ညှပ်များ၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ သို့မဟုတ် လက်အိတ်များ သုံးပါ။
- အစားအစာကို 135°F နှင့် အထက်တွင် ပူအောင်ထားပါ သို့မဟုတ် 41°F နှင့် အောက်တွင် အေးအောင်ထားပါ။
- မြွန်မြွန် အလုပ်လုပ်၍ အစားအစာများကို ချန်မထားပါနှင့်။
- အစားအစာကို လျင်မြန်စွာ အအေးခံပါ သို့မဟုတ် နွေးပါ။
- အသားငါးအားလုံးကို မှန်ကန်သော အပူချိန်ဖြင့် ချက်ပြုတ်ပါ။
- ဆွရိုက်သို့ အစားအစာစိမ်းအတွက် ကပ်ပါးပိုးမွှားများကို သတ်ရန် အေးခဲထားသော ငါးကို သုံးပါ။
- အိမ်သာတက်ပြီးနောက် မီးဖိုချောင်ထဲ သို့ မဝင်မီ လက်ဆေးပါ။
- ထုတ်ကုန်စိမ်းကို သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် ဆေးပါ။
- မချက်ရသေးသော အစားအစာနှင့် အသင့်စား* အစားအစာကို သီးခြားခွဲထားပါ။
- မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ထားပါ။
- ခွင့်ပြုချက်ရ ရေအရင်းအမြစ်များကို သုံးပါ။

***အသင့်စား အစားအစာကို ရောဂါပိုး ဖယ်ရှားရန် အတွက် ဆေးကြောရန် သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်ရန် မလိုဘဲ စားသုံးနိုင်သည်။**

ဓာတုပစ္စည်း ညစ်ညမ်းမှု

ဓာတုပစ္စည်းများသည် အစားအစာထဲသို့ ရောက်သွားပါက သင့်အား နေမကောင်းဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဆပ်ပြာ၊ သန့်စင်ရည်နှင့် ပိုးသတ်ဆေးရည် ကဲ့သို့ ဓာတုပစ္စည်းများကို ဘေးကင်းစွာ သိမ်းဆည်းပါ။ ဓာတုပစ္စည်းများကို အစားအစာနှင့် ချက်ပြုတ်သည့် မျက်နှာပြင်အောက်တွင် ထားပါ။ ဓာတုပစ္စည်းသည် အစားအစာ သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်ပစ္စည်းတင်သည့် မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ယိုစီးမကျသင့်ပါ။

ဓာတုပစ္စည်းများကို တံဆိပ်တပ်ပြီး ညွှန်ကြားချက်များကို ဂရုတစိုက် လိုက်နာပါ။

သင် ဆေးကြောသန့်ရှင်းချိန်တွင် အစားအစာကို ကာကွယ်ပါ။ သင် လိုအပ်သော ဓာတုပစ္စည်းများကိုသာ ထားပါ။

ပိုးမွှားများကြောင့် ပြဿနာ ရှိလာပါက လိုင်စင်ရ ပိုးမွှားထိန်းချုပ်ရေး ကုမ္ပဏီကို ဆက်သွယ်၍ အကူအညီရယူပါ။

အိမ်သုံး ပိုးသတ်ဆေးကို လုံးဝ မသုံးပါနှင့်။

အစားအစာထည့်ရန် ဘေးကင်းသော ထည့်စရာများကိုသာ သုံးပါ။

ဈေးဝယ်အိတ်များ၊ သွပ်ရည်စိမ်ထားသော စည်သွပ်ဘူးများ သို့မဟုတ် ကြေးနီကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ ဓာတုပစ္စည်းထည့်သော ထည့်စရာများကို လုံးဝ ပြန်မသုံးပါနှင့်။ ဓာတုပစ္စည်းများသည် အစားအစာထဲသို့ ရောက်သွားနိုင်သည်။

ဘေးဖြစ်စေနိုင်သော ပစ္စည်းများ

ဘေးဖြစ်စေနိုင်သော ပစ္စည်းများသည် စားမိလျှင် ဒဏ်ရာရစေနိုင်သော၊ အစားအစာတွင်းပါလာသည့် အရာဝတ္ထုများ ဖြစ်သည်။ ဥပမာများမှာ ဖန်ကွဲစ၊ လက်ဝတ်ရတနာ၊ ပတ်တီးများ၊ သတ္တုအစများနှင့် လက်သည်းတို့ ဖြစ်သည်။

အစားအစာကို ဘေးဖြစ်စေနိုင်သော ပစ္စည်းများမှ ကာကွယ်ရန် အကြံပြုချက်များ-

- အစားအစာထဲသို့ ပစ္စည်းများ မကျစေရန် သေချာအောင်လုပ်ပါ။
- အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို စစ်ဆေးပါ။ လျော့ရဲသော သို့မဟုတ် ကျိုးပျက်နေသော ပစ္စည်းအစများ မရှိကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။
- အကင်ဘရက်ရှ်များနှင့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ ဟောင်းနွမ်းလာပါက လွှင့်ပစ်ပါ။
- လက်ဝတ်ရတနာ မဝတ်ပါနှင့်။ သင်သည် လက်စွပ်တစ်ကွင်း သို့မဟုတ် မင်္ဂလာလက်ဝတ်ရတနာတစ်စုံကို ဝတ်၍ လက်အိတ်စွပ်ထားနိုင်သည်။
- လက်သည်းအတုများကို ဖုံးစေရန် လက်အိတ်စွပ်ပါ။
- ရေခဲကော်သည့်ဇွန်းကို အမြဲသုံးပါ။ ရေခဲကို ဖန်ခွက်ဖြင့်
- မကော်ပါနှင့်။
- သင် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်သည့် အစားအစာကို အနီးကပ် ကြည့်ပါ။
- သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဂရုတစိုက် စစ်ဆေးပါ။



ဘေးကင်းရေး အစားအစာအတွက် အပူချိန် ထိန်းချုပ်မှု

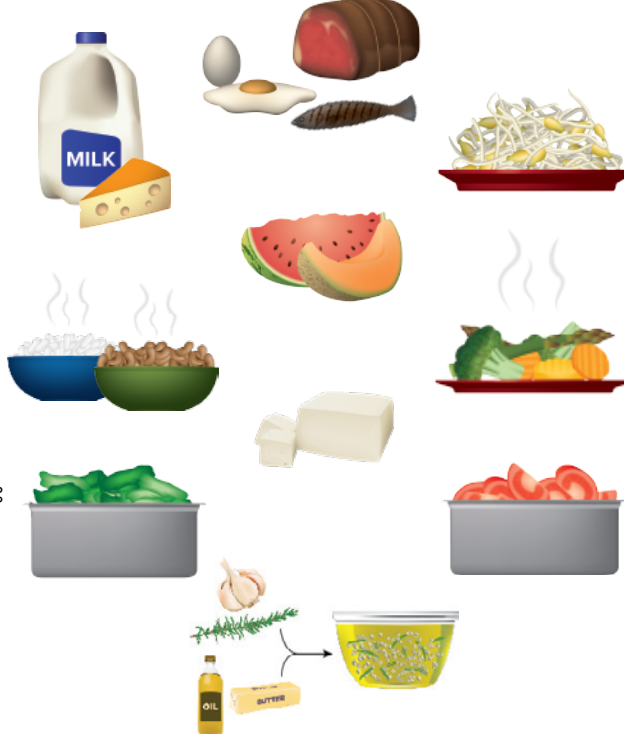
မည်သည့်အစားအစာမဆို အစာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သော်လည်း ဘက်တီးရီးယားများသည် အချို့သော အစားအစာတွင် ပိုမိုပေါက်ပွားနိုင်ခြေရှိသည်။ ၎င်းတို့ကို ဘေးကင်းရေးအတွက် အပူချိန် ထိန်းချုပ်မှု (TCS) အစားအစာဟု ခေါ်သည်။ ဘက်တီးရီးယား ပြန့်ပွားခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ဤအစားအစာများကို ပူနေအောင် သို့မဟုတ် အေးနေအောင် ထားပါ။

အွန်လိုင်း မီဒီယံကြည့်ရန် QR ကုဒ်ကို ဖုန်းဖြင့် စကန်ဖတ်ပါ။



ဘေးကင်းရေးအတွက် အပူချိန် ထိန်းချုပ်မှု (TCS) အစားအစာ ဥပမာများ-

- အသား၊ ကြက်ငှက်၊ ငါး၊ ပင်လယ်စာနှင့် ဥများ
- နို့ထွက်ပစ္စည်းများ
- တိုဟူး
- ချက်ထားသော ပဲ၊ အာလူး၊ ဆန်၊ ပါစတာနှင့် ခေါက်ဆွဲ
- ချက်ထားသော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- လှီးထားသော သခွားမွှေးများ
- လှီးထားသော အစိမ်းရောင် အရွက်များ
- လှီးထားသော ခရမ်းချဉ်သီးများ
- အယ်လ်ဖလ်ဇာကိုသို့ အပင်ပေါက်များ
- သို့မဟုတ် ပဲပင်ပေါက်များ
- လတ်ဆတ်သော ကြက်သွန်ဖြူ သို့မဟုတ် ဆီစိမ်ထားသော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ
- မွေထားသော ထောပတ်



အစားအစာကို ဘေးကင်းစေရန် ကြာချိန်နှင့် အပူချိန်သည် ပူးပေါင်းအလုပ်လုပ်သည်။

အစားအစာကို ဘေးကင်းအောင်ထားရန် အချိန်ကို မည်သို့အသုံးပြုသင့်ကြောင်း သင်ယူလေ့လာပါ။ နောက်ထပ် အချက်အလက်များ သိလိုပါက သင်၏ အသိအမှတ်ပြု လက်မှတ်ရ အစားအစာ ကာကွယ်ရေး မန်နေဂျာနှင့် အတူ အလုပ်လုပ်ပါ။

အန္တရာယ်ဇုန်

ဘက်တီးရီးယားများသည် 41°F နှင့် 135°F အကြားတွင် ပေါက်ပွားမှုအများဆုံး ဖြစ်သည်။ ယင်းကို အန္တရာယ်ဇုန်ဟု ခေါ်သည်။ ဘေးကင်းရေးအတွက် အပူချိန် ထိန်းချုပ်မှု (TCS) လိုအပ်သော အစားအစာကို အန္တရာယ်ဇုန်တွင် ထားခြင်းသည် ဘက်တီးရီးယားကို လျင်မြန်စွာ ပေါက်ပွားစေနိုင်သည်။ အချို့ဘက်တီးရီးယားများသည် လူတို့အား နေမကောင်းဖြစ်စေသည့် အဆိပ်များကို ထုတ်သည်။ အဆိပ်များသည် ချက်ပြုတ်ထားသည့်တိုင်အောင် အစားအစာတွင်း ရှိနေသည်။

အစားအစာကို ဘေးကင်းအောင်ထားရန် အကြံပြုချက်များ-

- အေးသော အစားအစာကို 41°F တွင် သို့မဟုတ် ပိုအေးအောင် ထားပါ။
- ပူသော အစားအစာကို 135°F တွင် သို့မဟုတ် ပိုပူအောင် ထားပါ။
- အစားအစာကို လျင်မြန်စွာ ပြင်ဆင်ပါ။
- တစ်ကြိမ်လျှင် အစားအစာ ပမာဏအနည်းငယ်ဖြင့် အလုပ်လုပ်ပါ။
- အစားအစာကို ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် လျင်မြန်စွာ အအေးခံပါ။ ကောင်တာပေါ်တွင် လုံးဝ အအေးမခံပါနှင့်။
- အစားအစာကို လျင်မြန်စွာ နွေးပါ။
- အစားအစာ၏ အပူချိန်ကို အပူချိန်တိုင်းကိရိယာဖြင့် စစ်ဆေးပါ။

အန္တရာယ်ဇုန်တွင် ထားသော အစားအစာသည် စားသုံးရန် ဘေးမကင်းနိုင်ပါ။ သိသယရှိပါက ထိုအစားအစာကို လွှင့်ပစ်လိုက်ပါ။



လက်ဆေးခြင်း

အစာကြောင့်ဖြစ်တတ်သော ရောဂါကို ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းမှာ လက်ဆေးရန် ဖြစ်သည်။ သင့်လက်ပေါ်တွင် ရှိသော ရောဂါပိုးများသည် သင့်လက်ကို စနစ်တကျ မဆေးသည့်အခါ အစားအစာထဲသို့ ရောက်သွားနိုင်သည်။ သင်သည် ရောဂါပိုးများကို မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သောကြောင့် သင့်လက်များ သန့်ရှင်းသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း ရောဂါပိုးများကို ပျံ့စေနိုင်သည်။

မကြာခဏ လက်ဆေးပါ။



ဤအရာများ ပြုလုပ်ပြီးနောက် လက်ဆေးပါ-

- အိမ်သာတက်ခြင်း
- မီးဖိုချောင်တွင်း ဝင်ခြင်း
- အသားစိမ်း၊ ပင်လယ်စာ၊ ကြက်ငှက် သို့မဟုတ် ဥများကို ကိုင်ခြင်း
- သင့်ဆံပင် သို့မဟုတ် မျက်နှာကို ကိုင်ခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာချေခြင်း
- အမှိုက်၊ ညစ်ပတ်နေသော ပန်းကန်များ၊ ပိုက်ဆံ သို့မဟုတ် ဓာတုပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း
- စားခြင်း၊ သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- အနားယူခြင်း သို့မဟုတ် ဖုန်းသုံးခြင်း

လက်သန့်စင်ဆေးရည်

လက်ဆေးမည့်အစား လက်သန့်စင်ဆေးရည် မသုံးပါနှင့်။ သင် လက်ဆေးပြီး နောက် လက်သန့်စင်ဆေးရည် အသုံးပြု နိုင်သည်။

သင့်လက်များ ညစ်ပတ်တိုင်း လက်ဆေးပါ။



လက်သည်းများကို လွယ်ကူစွာ သန့်ရှင်းနိုင်ရန် တိထားပါ။ လက်သည်းနှီ ဆိုးထားပါက သို့မဟုတ် လက်သည်းတု တပ်ထားပါက အစားအစာ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရန် လက်အိတ်စွပ်ပါ။ ဥပမာ - သင် လက်သည်းတု တပ်ထားပါက ဟင်းရည် မွှေရန် လက်အိတ်စွပ်ပါ။

အွန်လိုင်း မီဒီယိုကြည့်ရန် QR ကုဒ်ကို ဖုန်းဖြင့် စကန်ဖတ်ပါ။



လက်ဆေးနည်း

လက်ဆေးကန်တွင်သာ လက်ဆေးပါ။ အစားအစာ ပြင်ဆင်သော လက်ဆေးကန် သို့မဟုတ် အကန့် 3 ကန့်ပါသော လက်ဆေးကန်တွင် လက်မဆေးပါနှင့်။

လက်ဆေးကန်များတွင် ရေပူ၊ ရေအေး၊ ဆပ်ပြာ၊ စက္ကူလက်သုတ်ပဝါများ သို့မဟုတ် လက်အခြောက်ခံစက် ရှိရမည်။ လက်ဆေးကန်ကို မပိတ်ဆို့ပါနှင့် သို့မဟုတ် လက်ဆေးကန်ထဲတွင် မည်သည့်အရာမျှ မထားပါနှင့်။

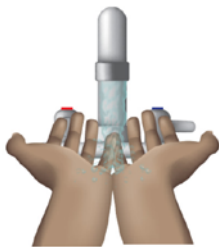
လက်ဆေးရန် ဤအဆင့်များကို လိုက်နာပါ။

အစမှအဆုံးထိ အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာသင့်သည်။

အွန်လိုင်း မီဒီယိုကြည့်ရန် QR ကုဒ်ကို ဖုန်းဖြင့် စကန်ဖတ်ပါ။



1 သင့်လက်များကို ရေနှေးစွတ်ပါ။



2 ဆပ်ပြာ လုံလုံလောက်လောက် သုံးပါ။



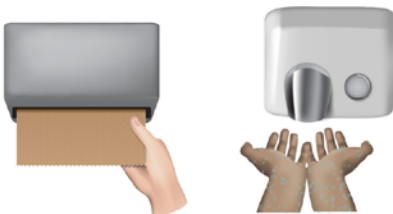
3 လက်များကို 10-15 စက္ကန့်ကြာအောင် ပွတ်ပါ။ လက်သည်းအောက်၊ လက်ချောင်းကြားနှင့် လက်ကောက်ဝတ်ကို ပွတ်တိုက်ပါ။



4 လက်များကို ဘုံပိုင်ရေဖြင့် ဆေးပါ။



5 လက်ကို စက္ကူလက်သုတ်ပဝါ သို့မဟုတ် လက်အခြောက်ခံစက်ဖြင့် ခြောက်အောင်လုပ်ပါ။



6 စက္ကူလက်သုတ်ပဝါသုံး၍ ရေပိတ်ပါ။



သင့်လက်များကို အခြောက်ခံရန် စက္ကူလက်သုတ်ပဝါ သို့မဟုတ် လက်အခြောက်ခံစက်ကို သုံးပါ။ အဝတ်စ သို့မဟုတ် ခါးစည်းအဝတ်ဖြင့် လက်ခြောက်အောင်သုတ်ခြင်းသည် သင့်လက်တွင် ရောဂါပိုးများ ပျံ့စေနိုင်သည်။

လက်ဗလာဖြင့် ထိခြင်း

အသင့်စား အစားအစာကို လက်ဗလာဖြင့် လုံးဝ မကိုင်ပါနှင့်။ လက်ကို သေချာ ဆေးထားသည့် တိုင်အောင် အချို့ရောဂါပိုးများသည် သင့်လက်ပေါ်တွင် ရှိနေပြီး အစားအစာထဲသို့ ရောက်သွားနိုင်သည်။

အွန်လိုင်း မီဒီယံကြည့်ရန် QR ကုဒ်ကို ဖုန်းဖြင့် စကန်ဖတ်ပါ။



အသင့်စား အစားအစာ

ရောဂါပိုးများကို ဖယ်ရှားဖို့ ရေဆေးရန် သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်ရန် မလိုအပ်ဘဲ အသင့်စား အစားအစာများကို စားသုံးနိုင်သည်။ ဥပမာ -

- ချက်ပြုတ်ရန် မလိုသော ရေဆေးထားသည့် သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။
လှီးထားသော သစ်သီးများ၊ အရွက်သုပ်၊ လက်လုပ်ချဉ်များနှင့် ဖျော်ရည် အလှဆင်သည့်အရာများ။
- ပါမုန့်ကိတ်မုန့် သို့မဟုတ် ပါမုန့်နှင့်ဆိုင်သော အရာများ။
ပါမုန့်မီးကင်၊ ကိတ်မုန့်၊ ကွတ်ကီးနှင့် မက်ဆီကိုပါမုန့်။
- ချက်ပြီး အစားအစာများ။
ပီဇာ၊ ဟမ်ဘာဂါ၊ ဟော့ဒေါ့နှင့် တာကို။
- ချက်ရန်မလိုသည့် အစားအစာ။
အသားညှပ်ပါမုန့်၊ ဆူရီ၊ လှီးထားသော အသားနှင့် ဖျော်ရည်ထဲထည့်ရန် ရေခဲ။

အသင့်စား အစားအစာကို ကိုင်တွယ်ရန် တစ်ခါသုံး လက်အိတ်များ၊ ညှပ်များ၊ ကော်များ၊ ဒေလီ တစ်သျှူးနှင့် အခြား ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ။

ဥပမာ - အရွက်သုပ်အတွက် ညှပ်သုံးရန်နှင့် ကွတ်ကီး ကိုင်ရန် ဒေလီတစ်သျှူး သုံးရန်။ အသားညှပ်ပါမုန့် လုပ်ရန်၊ ဆူရီ ပြင်ဆင်ရန် သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို လှီးရန် လက်အိတ်စွပ်ပါ။

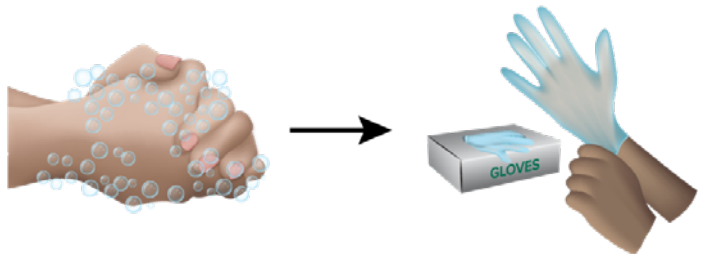


လက်အိတ်များ

ညစ်ပတ်သောလက်များကြောင့် လက်အိတ်အပြင်ဘက်တွင် ရောဂါပိုးများ ကပ်နေနိုင်သည်။ လက်အိတ်များကို သုံးခြင်းမှာ အစားအစာကို ရောဂါပိုးများမှ ကာကွယ်ရန် ဖြစ်သည်။ သင့်လက်များကို အစားအစာမှ ကာကွယ်ရန် မဟုတ်ပါ။

လက်အိတ် သုံးရာတွင် ဤစည်းကမ်းများကို သတိရပါ-

- လက်အိတ်မစွပ်မီ လက်ဆေးပါ။
- တစ်ခါသုံး လက်အိတ်များကိုသာ သုံးပါ။
- လက်အိတ်များကို လုံးဝ မဆေးပါနှင့် သို့မဟုတ် ပြန်မသုံးပါနှင့်။
- လက်အိတ်များကို အသုံးပြုပြီးနောက် လွှင့်ပစ်ပါ။
- လက်အိတ် ပြုသွားလျှင် လဲပါ။
- ညစ်ညမ်းနေသည့် လက်အိတ်များကို လဲပါ။
- မချက်ပြုတ်ရသေးသော အစားအစာများကို ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် လက်အိတ်များကို ချွတ်ပြီး လက်ဆေးပါ။
- ထိခိုက်ရှာများ၊ အနာများ၊ သို့မဟုတ် ပတ်တီးများကို ဖုံးအုပ်ရန် လက်အိတ်များကို သုံးပါ။

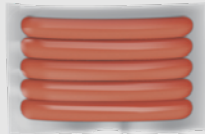
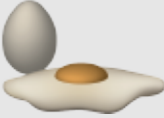
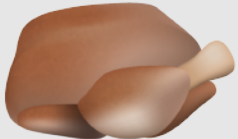


အမှိုက်သရိုက် လျှော့ချပါ။ ညှပ် သို့မဟုတ် ကော် ကဲ့သို့ ပန်းကန်ခွက်ယောက် သုံးလျှင် လက်အိတ်စွပ်ရန် မလိုပါ။

ချက်ပြုတ်ခြင်း

အန္တရာယ်ပေးတတ်သော ရောဂါပိုးများသည် အသားစိမ်း၊ ကြက်ငှက်၊ ပင်လယ်စာနှင့် ဥများတွင် ရှိနေသည်။ စနစ်တကျ ချက်ပြုတ် ပါက ရောဂါပိုးများ သေသည့်အတွက် ဤအစားအစာများကို ဘေးကင်းစွာ စားနိုင်ပါသည်။

ချက်ပြုတ်ရမည့် အပူချိန်များ

135°F	- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးများ၊ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များနှင့် ပူအောင်ထားရမည့် အစေ့အဆံများ။ - ဟောဒေါ့နှင့် စည်သုပ်ဗူးပါ ငရုတ်သီးကဲ့သို့ နွေးပြီး ပူအောင်ထားရမည့် ထုပ်ပိုးထားသော အသင့်စား အစားအစာများ။	 
145°F (15 စက္ကန့်ကြာ)	- ဥများ - ပင်လယ်စာ - အမဲသား - ဝက်သား	   
158°F (အသင့်စား)	- ဟမ်ဘာဂါ - ဟောဒေါ့	 
165°F (အသင့်စား)	- ကြက်ငှက် (ကြက်၊ ကြက်ဆင်နှင့် ဘဲ) - အစာသွပ်ထားသော အစားအစာများ သို့မဟုတ် ထည့်ရမည့်အစာ - အသားပေါင်းများ - မချက်ပြုတ်ရသေးသော ပင်လယ်စာ၊ အသား သို့မဟုတ် မိုက်ခရိုဝေ့တွင် ချက်ထားသော ဥများ - ဘေးကင်းရေးအတွက် နွေးရမည့် အပူချိန် ထိန်းချုပ်မှု (TCS) လိုအပ်သော အစားအစာ	 

မိုက်ခရိုဝေ့ဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း

မချက်ပြုတ်ရသေးသော ပင်လယ်စာ၊ အသား သို့မဟုတ် ဥများကို မိုက်ခရိုဝေ့တွင် ချက်သောအခါ အနည်းဆုံး 165°F ဖြင့် ချက်ပါ။ အစိစာတိုက် ထိန်းသိမ်းရန် အစားအစာကို ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ချက်ပြုတ်စဉ် အစားအစာကို အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် လှည့်ပေးပါ သို့မဟုတ် မွေပေးပါ။ မတည်ခင်းမီ အစားအစာကို 2 မိနစ်ခန့် ထားပါ။ သင်၏ အစားအစာ အပူချိန်တိုင်းကိရိယာကို အသုံးပြုပါ။ အစားအစာတစ်ခုလုံးသည် အနည်းဆုံး 165°F ရှိကြောင်း သေချာစေရန် နေရာအနည်းငယ်တွင် စစ်ကြည့်ပါ။

စားသုံးသူအား အကြံပြုခြင်း

ဆူရှီနှင့် ကြက်ဥကဲ့သို့ အစားအစာအချို့ကို အစိမ်းလိုက် သို့မဟုတ် အနည်းငယ်မျှသာ ချက်ပြုတ်ပြီး စားသုံးနိုင်သည်။ ဤအစားအစာများသည် အစာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ စားသုံးသူ များအား ထိုအန္တရာယ်အကြောင်း မိနူးပေါ်တွင် စာဖြင့်ရေးပြီး အကြံပြု၊ သတိပေးပါ။

ရောဂါရနိုင်ခြေများသူများ သို့မဟုတ် ကလေးငယ်များအတွက် မိနူးတွင် မချက်ပြုတ်ရသေးသော သို့မဟုတ် အနည်းငယ်မျှသာ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာကို လုံးဝ မထည့်ထားပါနှင့်။

အွန်လိုင်း မီဒီယံ
ကြည့်ရန် QR ကုဒ်ကို
ဖုန်းဖြင့် စကန်ဖတ်ပါ။



သာမိုမီတာ အသုံးပြုခြင်း

သင်သည် အစားအစာကို အပြည့်အဝ ချက်ထား၊ မထားကို အရောင်အဆင်း သို့မဟုတ် အချိန်မည်မျှ ကြာအောင် ချက်သည်ကို ကြည့်ပြီး ပြော၍မရပါ။ အစားအစာကို အပြည့်အဝ ချက်ထား၊ မထား ပြောရန် သာမိုမီတာ သုံး၍သာ သိနိုင်သည်။

အွန်လိုင်း မီဒီယံကြည့်ရန် QR ကုဒ်ကို ဖုန်းဖြင့် စကန်ဖတ်ပါ။



အစားအစာ ရောင်းသည့်ဆိုင်တိုင်းသည် တိကျသော အစားအစာသုံး သာမိုမီတာကို အသုံးပြုရမည်။ ၎င်းတွင် သေးမျှင်သော သတ္တုချောင်း ပါပြီး 0° နှင့် 220°F အကြား အပူချိန်များကို ဖတ်နိုင်ရမည်။

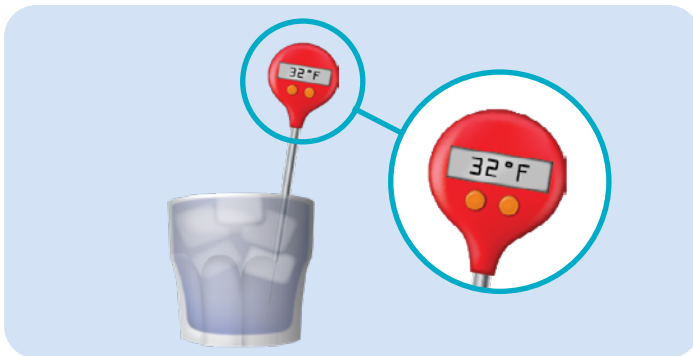
တိကျသော အပူချိန်ကို သိရန် သာမိုမီတာကို မှန်ကန်စွာ သုံးပါ။



အစားအစာကို နွေးစသည်တို့ဖြင့် မ,ပါ သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်သည့် မျက်နှာပြင်မှ ဖယ်ပါ။ အစားအစာကို ချက်ပြုတ်သည့် မျက်နှာပြင်တွင် ရှိနေစဉ် မတိုင်းတာပါနှင့်။



သာမိုမီတာကို အစားအစာ၏ အထူဆုံး အပိုင်းတွင်းသို့ ထိုးထည့်ပါ။ သာမိုမီတာတွင် အပူချိန် ပြောင်းလဲမှု ရပ်သွားသည်အထိ စောင့်ပါ။ ၎င်းသည် တစ်မိနစ်အထိ ကြာနိုင်ပါသည်။



သာမိုမီတာ တိကျကြောင်း သေချာအောင် စစ်ဆေးပါ။

သာမိုမီတာချောင်းကို ချေးထားသော ရေခဲနှင့် ရေထည့်ထားသော ခွက်ထဲတွင် ထည့်ပါ။ အပူချိန်သည် 32°F ဟု ဖတ်သင့်သည်။ သာမိုမီတာသည် 32°F ဟု မဖတ်ပါက ၎င်းကို ညှိပါ သို့မဟုတ် အစားထိုးပါ။



အသုံးမပြုမီနှင့် အသုံးပြုပြီးနောက် သင်သာမိုမီတာကို အမြဲတမ်း သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ပါ။ သန့်ရှင်းပြီးနောက် ပိုးသတ်ထားသော အဝတ်စနှင့် သုတ်ပါ။ သို့မဟုတ် အရက်ပြန်စိမ်ထားသော အစပြင့် သုတ်ပါ။

အပူထိန်းခြင်း

အစားအစာကို မတည်ခင်းမီ သို့မဟုတ် ဘေးကင်းစွာ အအေးမခံမီအထိ ဘေးကင်းရေး အပူချိန်ထိန်းချုပ်မှု (TCS) အစားအစာကို 135°F တွင် သို့မဟုတ် ပိုပူအောင် ထားပါ။ ၎င်းကို အပူထိန်းခြင်းဟု ခေါ်သည်။ အစားအစာကို ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် ဘက်တီးရီးယားအားလုံးကို မသေစေပါ။ ချက်ပြုတ်ပြီး အစားအစာကို ပူအောင် မထားပါက မသေဘဲကျန်နေသော ဘက်တီးရီးယားများ ပေါက်ပွားလာပြီး လူတို့အား နေမကောင်းဖြစ်စေနိုင်သည်။

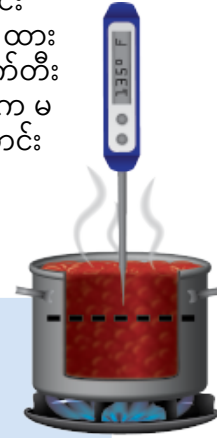
ပူနေသော အစားအစာ၏ အပူချိန်ကို စစ်ဆေးရန် သာမိုမီတာကို သုံးပါ။

အွန်လိုင်း မီဒီယံကြည့်ရန် QR ကုဒ်ကို ဖုန်းဖြင့် စကန်ဖတ်ပါ။



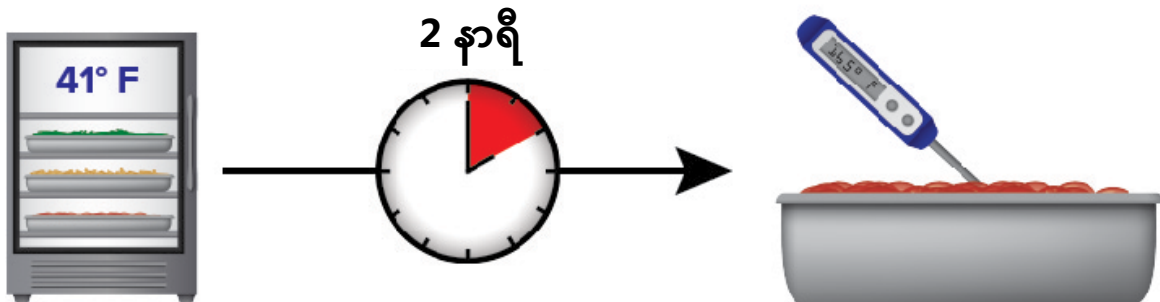
အစားအစာကို ပူနေစေရန် အကြံပြုချက်များ-

- အစားအစာ မထည့်မီ ပေါင်းစားပွဲများနှင့် အစာနွေးစက်များ ပူနေကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။
- အစားအစာကို ဖုံးအုပ်ပြီး မကြာခဏ မွှေပေးပါ။
- ပူနေသော အစားအစာထဲသို့ အေးသော အစားအစာကို မထည့်ပါနှင့်။
- အစားအစာ၏ အပူချိန်ကို အစားအစာ သာမိုမီတာဖြင့် မကြာခဏ စစ်ဆေးပါ။



အပူထိန်းရန် နွေးခြင်း

အစားအစာကို ဘေးကင်းစွာ အအေးခံထားပါက ထိုအစားအစာကို နွေးပြီး ပြန်လည်စားသုံးနိုင်သည်။ အစားအစာကို 2 နာရီအတွင်း 165°F သို့မဟုတ် ပိုမြင့်သော အပူချိန်သို့ လျင်မြန်စွာ နွေးပါ။



- **အစားအစာကို နွေးရန် မီးဖို၊ အာပင်၊ သို့မဟုတ် မိုက်ခရိုဝေ့ကဲ့သို့ လျင်မြန်သည့် နည်းလမ်းကို သုံးပါ။**
အစားအစာ နွေးရန် ပေါင်းစားပွဲ၊ ပေါင်းအိုး သို့မဟုတ် အစာနွေးစက်ကို မသုံးပါနှင့်။ ၎င်းသည် အချိန်ကြာလွန်းသောကြောင့် ဘက်တီးရီးယားများကို ပေါက်ပွားစေနိုင်သည်။
- **အစားအစာ နွေးနေစဉ် မကြာခဏ မွှေပေးပါ။**
အစားအစာကို 165°F သို့ အပြည့်အဝ နွေးထားကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ရန် နေရာအနည်းငယ်တွင် အပူချိန် စစ်ပါ။

ချက်ချင်း စားသုံးရန် နွေးခြင်း

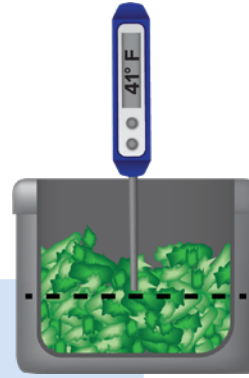
သင်သည် အစားအစာကို ချက်ချင်း စားသုံးမည်ဆိုပါက နှစ်သက်ရာ အပူချိန်ထား၍ နွေးနိုင်သည်။

သင်သည် မှန်ကန်စွာ ချက်ပြုတ်၍ အအေးခံမှသာ နွေးခြင်းသည် ဘေးကင်းပါသည်။

အအေးထိန်းခြင်း

ဘေးကင်းရေး အပူချိန် ထိန်းချုပ်မှု (TCS) အစားအစာကို 41°F သို့မဟုတ် ပိုအေးသော အပူချိန်တွင် ထားပါ။ ၎င်းကို အအေးထိန်းခြင်းဟု ခေါ်သည်။ အစားအစာသည် အန္တရာယ်ဇုန်တွင် ရှိနေစဉ် ဘက်တီးရီးယားများသည် လျင်မြန်စွာ ပေါက်ပွားသည်။ အစားအစာကို ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ဖြစ်စေ၊ ရေခဲထဲထည့်၍ဖြစ်စေ အေးအောင်ထားပါ။

အေးသော အစားအစာ၏ အပူချိန်ကို စစ်ရန် သာမိုမီတာကို သုံးပါ။



အွန်လိုင်း မီဒီယံကြည့်ရန် QR ကုဒ်ကို ဖုန်းဖြင့် စကန်ဖတ်ပါ။



အစားအစာကို အေးအောင်ထိန်းရန် အကြံပြုချက်များ-

- ရေခဲသေတ္တာ တံခါးများကို တတ်နိုင်သမျှ ပိတ်ထားပါ။
- ရေခဲပုံးထဲတွင် လေအေးကို လောင်ရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်ရန် ပိုနက်သော ခွက်များနှင့် အဖုံးများကို သုံးပါ။ ခွက်များ လျှံသည်အထိ မဖြည့်ပါနှင့်။
- ရေခဲ အသုံးပြုပါက ရေခဲအမြင့်ကို အစားအစာ အမြင့်နှင့်တူအောင် ထားပါ။ အစားအစာ ထည့်ခွက်ကို အပြည့်အဝ ဝိုင်းထားပါ။
- အစားအစာသုံး သာမိုမီတာဖြင့် မကြာခဏ အပူချိန် စစ်ပါ။

ရေခဲပျော်ခြင်း

ဘက်တီးရီးယားများ မပေါက်ပွားစေရန် အေးခဲထားသော အစားအစာကို ဘေးကင်းစွာ ရေခဲပျော်အောင်လုပ်ပါ။
အစားအစာကို ကောင်တာပေါ်တွင် သို့မဟုတ် အခန်းအပူချိန်တွင် လုံးဝ ရေခဲမပျော်ပါစေနှင့်။

အစားအစာကို ရေခဲပျော်စေရန် ဘေးကင်းသော နည်းလမ်း 3 ခု ရှိသည်-



ရေခဲသေတ္တာထဲတွင်။

ဤနည်းလမ်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သော်လည်း အချိန်အနည်းငယ် ကြာနိုင်သည်။ ကြိုတင်စီစဉ်ပါ။

အစားအစာပြင်ဆင်သည့် ရေစင်တွင်။

အစားအစာကို ဘုံပိုင်ရေအေးအောက်တွင် မြှုပ်အောင်ထားပါ။ ရေပူ လုံးဝ မသုံးပါနှင့်။ အစားအစာ ရေခဲပျော်ပြီးသည်နှင့် ၎င်းကို ချက်ချင်း ချက်ပြုတ်ပါ သို့မဟုတ် ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ထားပါ။

မိုက်ခရိုဝေ့ထဲတွင်။

ရေခဲပျော်ပြီးနောက် အစားအစာကို ချက်ချင်း ချက်ပြုတ်ပါ။

ရက်မှတ်ခြင်း

အချို့ဘက်တီးရီးယားများသည် ရေခဲရိုက်ထားသော အစားအစာများတွင် တဖြည်းဖြည်း ပေါက်ပွားနိုင်သေးသည်။ အစားအစာကို 7 ရက်ထက် ပိုကြာအောင် မထားမိအောင် ရက်မှတ်ပါ။

24 နာရီထက် ပိုသိမ်းထားသည့် အေးသော အစားအစာများကို ရက်မှတ်ပါ။

အထူးသဖြင့် အသားပြားများ၊ ဟော့ဒေါ့များ၊ ကျပ်တင်ထားသော ပင်လယ်စာ၊ အရွက်သုပ်များ၊ နို့နှင့် ဒိန်ခဲအပျော့များ။

သင် ရက်မှတ်ရန် မလိုအပ်သည့် အစားအစာတို့မှာ-

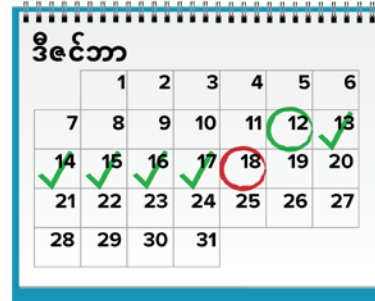
- မဖွင့်ရသေးသော ရောင်းတန်းဝင်အထုပ်များ။
- ရောင်းချရန်ပြုလုပ်ထားသော အနှစ်ဆမ်းများ၊ မယိုးနီနှင့် အာလူးသုပ်ကဲ့သို့ လှီးထားသော အသုပ်များ။
- မလှီးဖြတ်ရသေးသော ထုတ်ကုန် တစ်ခုလုံး။
- ပါမီဆန်နှင့် အက်ဆီယာဂိုကဲ့သို့ ဒိန်ခဲမာများ။

သင်သည် အစားအစာကို ဖွင့်ပြီးနောက် 7 ရက်အတွင်း စားသုံးပါ သို့မဟုတ် လွှင့်ပစ်ပါ။

သင်သည် အေးခဲထားသော အသင့်စား အစားအစာကို ဖွင့်ချိန်တွင် သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်ချိန်တွင် ရက်စွဲကို ချက်ချင်း မှတ်ပါ။

သင် အစားအစာကို ဖွင့်သည့်ရက် သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်သည့်ရက်ဖြင့် စပြီး 6 ရက် ပေါင်းပါ။ ဥပမာ-

- သင်သည် ဒီဇင်ဘာ 12 ရက်တွင် အစားအစာကို ဖွင့်ပါက 6 ရက် ပေါင်းပါ။
- ဒီဇင်ဘာ 18 ရက်နေ့ နောက်ဆုံးထားပြီး သုံးပါ။
- သင်သည် အစားအစာကို သောကြာနေ့တွင် ဖွင့်ပါက လာမည့် ကြာသပတေးနေ့ နောက်ဆုံးထားပြီး သုံးပါ။



သင်သည် မတူညီသော ရက်စွဲများပါသည့် အစားအစာများကို ပေါင်းထည့်ပါက သက်တမ်းအကြာဆုံး ပါဝင်ပစ္စည်း၏ မှတ်ထားသော ရက်စွဲကို သုံးပါ။

အစားအစာကို ခဲထားသည့် ရက်များကို ထည့်မတွက်ပါနှင့်။

အစားအစာကို အေးခဲထားသည့် ရက်စွဲနှင့် ရေခဲသေတ္တာထဲ ပြန်ထည့်သည့် ရက်စွဲ တပ်ပါ။ အစားအစာကို ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် စုစုပေါင်း 7 ရက်အတွင်း ထားပြီးနောက် စားသုံးပါ သို့မဟုတ် စွန့်ပစ်ပါ။ ဥပမာ-

- သင်သည် အစားအစာကို 2 ရက် ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ပြီး နောက် အေးခဲအောင်လုပ်ပါက သင်သည် ၎င်းကို မစွန့်ပစ်ခင် နောက်ထပ် 5 ရက် ထပ်ရေခဲရိုက်နိုင်သည်။

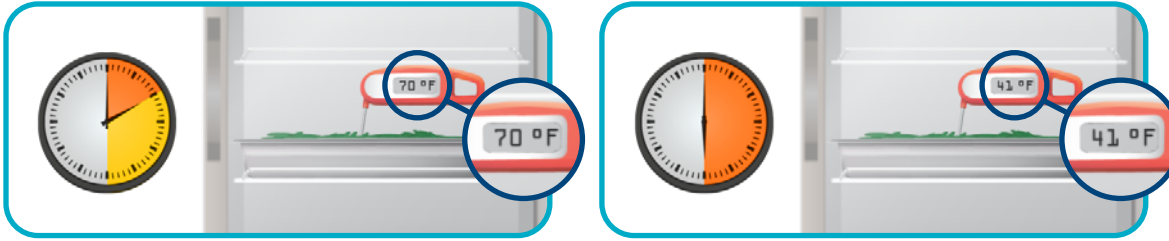


သင်သည် အစားအစာကို နည်းလမ်းများစွာဖြင့် ရက်စွဲ မှတ်နိုင်သည်။ သို့သော် ၎င်းသည် လူတိုင်း နားလည်၊ အသုံးပြုနိုင်ရန် လွယ်ကူသင့်သည်။ ဤအစားအစာများကို 41°F သို့မဟုတ် ပိုအေးသော အပူချိန်တွင် အမြဲတမ်းထားပါ။

အအေးခံခြင်း

သင်သည် အစားအစာကို ချက်ပြုတ်ပြီး နောက်မှ စားသုံးရန်အတွက် ၎င်းကို အအေးခံနိုင်သည်။ အစားအစာကို လျင်မြန်စွာ အအေးခံရန် အရေးကြီးသည်။ အစားအစာ အေးလာသည်နှင့် ၎င်းသည် အန္တရာယ်ရှိမှုကို ဖြတ်သွားရသည်။ အစားအစာသည် လုံလောက်စွာ အမြန်အေးပါက ဘက်တီးရီးယားများ ပေါက်ပွားနိုင်ပြီး အစာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အချို့ဘက်တီးရီးယားများသည် ချက်ပြုတ်လျှင် မပြယ်သော အဆိပ်အတောက် သို့မဟုတ် အဆိပ်ကို ထုတ်သည်။

အစားအစာကို စုစုပေါင်း 6 နာရီအတွင်း 135°F မှ 41°F သို့ အအေးခံပါ။
အစားအစာသည် ပထမ 2 နာရီအတွင်း 70°F သို့ အေးလာရမည်။



အစားအစာ၏ အပူချိန်ကို စစ်ပြီး လျင်မြန်စွာ အေးလာကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။

အစားအစာကို လျင်မြန်စွာ အအေးခံရန် နည်းလမ်းအနည်းငယ် ရှိသည်။

ဒယ်အိုးတိမ်

ဒယ်အိုးတိမ်ဖြင့် အအေးခံခြင်းသည် ပြန်ကြော်ထားသော ပဲများ၊ ဆန်၊ အာလူး၊ ကြိတ်ထားသော အသား၊ အသားဟင်း၊ စုပ်ပြုတ်နှင့် ဟင်းရည် ကဲ့သို့သော အစားအစာများအတွက် အလုပ်ဖြစ်သည်။

ဒယ်အိုးတိမ်ဖြင့် အအေးခံခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များ-

- ပူသော အစားအစာကို ဒယ်အိုးတိမ်ထဲသို့ ထည့်ပါ။
- အစားအစာသည် 2 လက်မထက် ပို၍ မရှိသင့်ပါ။
- အပူဓာတ် လျင်မြန်စွာ ကုန်စေရန် အစားအစာကို မဖုံးဘဲထားပါ။
- အစားအစာကို ချက်ချင်း ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ပါ။
- မဖုံးထားသော အစားအစာထဲသို့ ဘာမျှမကျအောင် အပေါ်ဆုံးတန်းတွင် အအေးခံပါ။
- အအေးခံနေသော အစားအစာပေါ်ပစ္စည်း မတင်ပါနှင့် သို့မဟုတ် မဖုံးအုပ်ပါနှင့်။
- လမ်းလျှောက် ဝင်နိုင်သော အအေးခံစက် သို့မဟုတ် သင်၏ အကြီးဆုံး ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် အအေးခံပါ။



အစားအစာကို အစားအစာတိုင်း သာမီမီတာဖြင့် စစ်ပါ။ အစားအစာသည် 41°F သို့မဟုတ် ၎င်းအောက်သို့ ရောက်သွားသည်နှင့် ဒယ်အိုးများကို ဖုံးအုပ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် ပေါင်းထားနိုင်သည်။

အွန်လိုင်း မီဒီယံကြည့်ရန် QR ကုဒ်ကို ဖုန်းဖြင့် စကန်ဖတ်ပါ။



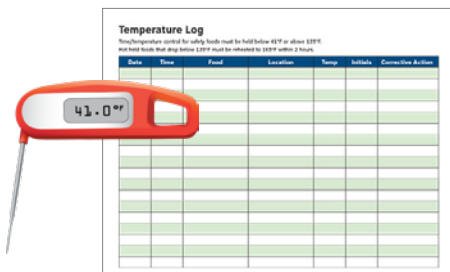
သတိပေးချက်။

ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာကို ကိုင်တွယ်ချိန်တွင် အမြဲတမ်း လက်အိတ် ဝတ်ထားပါ သို့မဟုတ် ဇွန်းခက်ရင်းကို သုံးပါ။

အသားတုံးများကို အရွယ်အစား သေးလိုက်ပါ။

- အသားကို တစ်ထပ်တည်း ဗန်းပေါ်တွင် ခင်းပါ။
- လေကောင်းကောင်း ဝင်ပါစေ။
- အပူဓာတ် လျှင်မြန်စွာ ကုန်စေရန် အစားအစာကို မဖုံးအုပ်ဘဲထားပါ။
- အစားအစာကို ချက်ချင်း ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ပါ။
- အစားအစာထဲ ဘာမျှမကျအောင် အပေါ်ဆုံးတန်းတွင် အအေးခံပါ။

အပူချိန်စာရင်း အသုံးပြုပါ။ အစားအစာသည် လုံလောက်စွာ အမြန် မအေးပါက ထိုအစားအစာကို လွှင့်ပစ်ပါ။



✓ 135°F မှ 70°F အထိ
2 နာရီအတွင်း။

✓ 135°F မှ 41°F အထိ 6
နာရီအတွင်း။

- အစားအစာကို ရေခဲကန်ထဲတွင် ထည့်ပါ။ အစားအစာကို ရေခဲဖြင့်
- ပတ်လည်ဝိုင်းထားပါ။ မကြာခဏ မွေ့ပေးပါ။
- အစားအစာကို မွေ့ရန် ရေခဲဇွန်းများ သို့မဟုတ် ရေခဲချောင်းများကို သုံးပါ။
- အပူဓာတ် ကုန်ဆုံးစေနိုင်သော ပါးလွှာသည့် ထည့်စရာများကို သုံးပါ။
- အစားအစာကို သတ္တုဒဿ်အိုးများတွင် အအေးခံပါ။ ပလပ်စတစ် သို့မဟုတ် ဖန်သည့် အစားအစာကို
- ထိုကဲ့သို့ လျင်မြန်စွာ မအေးစေပါ။
- သန့်ရှင်းသော ရေခဲကို အစားအစာထဲသို့ ထည့်ပါ။
- အမြန်အခဲကန် ကဲ့သို့ အထူးပစ္စည်းကိရိယာကို သုံးပါ။

ဆလပ်ရွက်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သို့မဟုတ် စည်
သုပ်ဘူးပါ အစားအစာကဲ့သို့ အစားအစာ
များသည် အခန်းအပူချိန်တွင် စတင်
နိုင်သည်။ အစားအစာကို 4 နာရီအတွင်း
41°F သို့ အအေးခံပါ။



ဖြစ်နိုင်လျှင် ကြိုတင်အအေးခံထားသော
ပါဝင်ပစ္စည်းများကို သုံးပါ။

အွန်လိုင်း မီဒီယံ
ကြည့်ရန် QR ကုဒ်ကို
ဖုန်းဖြင့် စကန်ဖတ်ပါ။



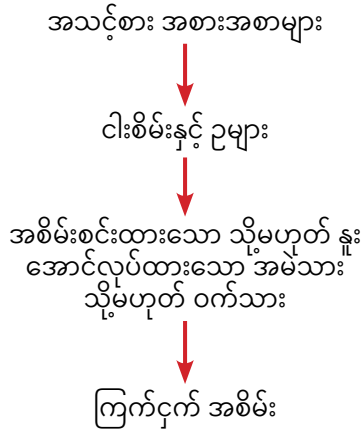
ညစ်ညမ်းမှုကူးခြင်း

အမဲသား၊ ကြက်ငှက်၊ ပင်လယ်စာနှင့် ဥများကဲ့သို့ မချက်ရသေးသော အသားများတွင် ရောဂါပိုးများ ရှိနေနိုင်သည်။ မချက်ရသေးသော အသားမှ ရောဂါပိုးများသည် အခြားအစားအစာသို့ ရောက်သည့်အခါ ညစ်ညမ်းမှုကူးခြင်း ဖြစ်ပေါ်သည်။ အသားစိမ်းကြောင့် ညစ်ညမ်းသော အစားအစာကို စားသုံးခြင်းသည် အစာကြောင့်ဖြစ်သည့် ရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အသားစိမ်းကို အခြားအစားအစာများမှ ခွဲ၍ထားပါ။

ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် အသားစိမ်းကို အခြားအစားအစာများအောက်တွင် ထားပါ။

အသားစိမ်းကို ချက်ပြုတ်သည့် အပူချိန်အလိုက် စင်များပေါ်တွင် တင်ထားပါ။ ချက်ပြုတ်ရသည့် အပူချိန် မြင့်လေ စင်နိမ့်လေ ဖြစ်သည်။ စင်းထားသော အမဲသားနှင့် စင်းထားသော ဝက်သားအထက်တွင် ငါးစိမ်းနှင့် ဥများကို ထားပါ။ ကြက်သားနှင့် ကြက်ငှက်များကို အောက်ခြေတွင် ထားပါ။



အသားစိမ်းကို အခြားအစားအစာများမှ ဝေးရာတွင် ပြင်ဆင်ပါ။

သီးခြား စဉ်းနီတုံးနှင့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို သုံးပါ။ အသားစိမ်းနှင့် ထုတ်ကုန်စိမ်းများကို သီးခြား လက်ဆေးကန်များတွင် ပြင်ဆင်ပါ။

သင် အသားစိမ်းကို ပြင်ဆင်ပြီးနောက် သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ပါ။



အသားစိမ်းမှ သွေး သို့မဟုတ် အချိုရည်သည် မျက်နှာပြင်များနှင့် အခြားအစားအစာများပေါ်သို့ ရောက်သွားနိုင်သည်။ အသားစိမ်းကို ပြင်ဆင်ပြီးနောက် ကောင်တာ၊ စဉ်းနီတုန်း၊ လက်ဆေးကန်နှင့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ပါ။

အသားစိမ်း ကိုင်ပြီးနောက် လက်ဆေးပါ။

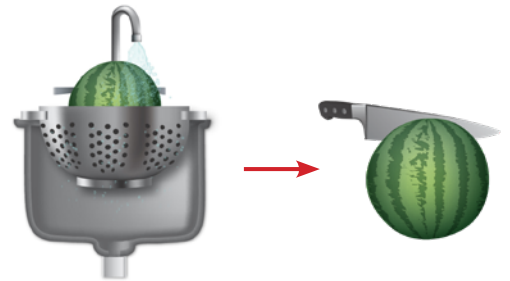
ထုတ်ကုန်များကို ရေဆေးခြင်း

ထုတ်ကုန်များတွင် ရောဂါပိုးများ၊ ဖုန်နှင့် အပြင်ဘက်တွင် ပိုးသတ်ဆေးများ ရှိနေနိုင်သည်။

ငှက်ကို ချက်ပြုတ်မည်ဖြစ်သော်လည်း မပြင်ဆင်မီ ရေဆေးပါ။

ဘုံပိုင်ရေအေးဖြင့် ဆေးကြောပါ။ ဆပ်ပြာ မသုံးပါနှင့်။

ထောပတ်သီးများနှင့် သခွားမွေးကဲ့သို့ အပြင်ဘက်သားကို မစားသည့် ထုတ်ကုန်များကိုပင် ရေဆေးပါ။ ဓားသည် ထုတ်ကုန်၏ အပြင်ဘက်မှ ရောဂါပိုးနှင့် ဖုန်ကို ထုတ်ကုန်တွင်းသို့ ရောက်ရှိစေနိုင်သည်။



ထုတ်ကုန်စိမ်းဖြင့် ထိထားသော ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်မည့် မျက်နှာပြင်များကို ဆေးကြောပြီး ပိုးသတ်ပါ။

မဆေးရသေးသော ထုတ်ကုန်ကို ဆေးပြီးသော ထုတ်ကုန်မှ ခွဲ၍ သီးခြားထားပါ။ အသင့်စား အစားအစာ၏ အောက်တွင် မဆေးရသေးသော ထုတ်ကုန်ကို သိမ်းပါ။

အွန်လိုင်း မီဒီယံ ကြည့်ရန် QR ကုဒ်ကို ဖုန်းဖြင့် စကန်ဖတ်ပါ။



ဘေးကင်းသော အစားအစာရင်းမြစ်များ

အစားအစာကို ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ ခွင့်ပြုထားသော ဘေးကင်းသည့်ရင်းမြစ်မှ ရယူရမည်။ အစားအစာကို အဆောက်အအုံတွင်း၌သာ ပြင်ဆင်ပါ။ အစားအစာကို အိမ်တွင် မပြုလုပ်ပါနှင့်။

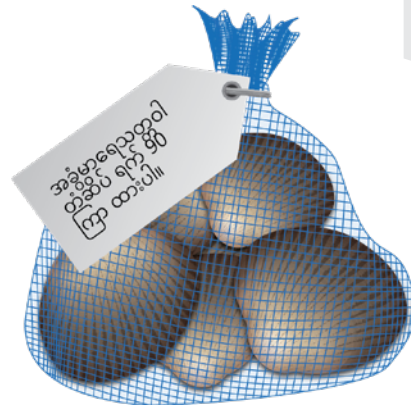
အွန်လိုင်းတွင် ရောင်းချသော အစားအစာကို သတိထားပါ။ အချို့အစားအစာများသည် ဘေးမကင်းပါ။ သင်၏ ဒေသန္တရ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနကို မေးမြန်းပါ။

အခွံမာရေသတ္တဝါများ

ခုံးကောင်၊ မုတ်ကောင် သို့မဟုတ် ယောက်သွားကဲ့သို့ အခွံမာ ရေသတ္တဝါများကို လိုင်စင်ရတင်သွင်းသူထံမှ ရယူရမည်။

ထည့်စရာခွက်တွင် အမျိုးအစားပြတ်ဆိပ်ကို ချိတ်ထားပါ။

ထိုတ်ဆိပ်သည် ၎င်းတို့ကို မည်သည့်နေရာမှ ဖမ်းယူထားကြောင်း ပြသသည်။ ထိုအခွံမာရေသတ္တဝါများကို စားသုံးသော ပထမဆုံးနှင့် နောက်ဆုံးနေ့ကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။ ထိုတ်ဆိပ်ကို ရက် 90 ကြာ တပ်ထားပါ။



တောတွင်းမှရသော မှိုများ

တောတွင်းမှရသော မှိုများသည်လည်း ရင်းမြစ် အမျိုးအစား လိုအပ်သည်။ ရင်းမြစ် အချက်အလက်ကို ရက် 90 ကြာ သိမ်းထားပါ။

အစားအစာ ပို့ဆောင်ခြင်း

အစားအစာကို ပို့ဆောင်ချိန်တွင် အမြဲတမ်း စစ်ဆေးပါ။

သေချာအောင်လုပ်ရန်-

- အစားအစာသည် မပျက်စီးပါ။
- စည်သူပဗ္ဗများသည် ပိန့်မနေပါ သို့မဟုတ် မပျက်စီးပါ။
- အထုပ်များကို ပိတ်ထားသည်။
- အေးသော အစားအစာသည် 41°F သို့မဟုတ် ၎င်းအောက်တွင် ရှိသည်။
- အေးခဲနေသော အစားအစာသည် ခဲနေသည်။
- အစားအစာသည် အခြေအနေ ကောင်းမွန်သည်။

အစားအစာကို စစ်ဆေးနိုင်ချိန်တွင်သာ လာပို့ခြင်းကို လက်ခံပါ။

အစာနှင့် ဓာတ်မတည့်မှုများ

အချို့အစားအစာများသည် ဓာတ်မတည့်သော တုံ့ပြန်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အစာနှင့် ဓာတ်မတည့်မှုများသည် အလွန်ပြင်းထန်နိုင်သည်။ အချို့အခြေအနေများတွင် ဓာတ်မတည့်ခြင်းသည် အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။

ဓာတ်မတည့်သော တုံ့ပြန်မှုသည် အောက်ပါတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်-

- ယားယံခြင်း
- အင်ပျင်ထခြင်း
- အန်ခြင်း
- မျက်နှာ၊ လျှာ သို့မဟုတ် လည်ချောင်း ရောင်ရမ်းခြင်း
- အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း
- သတိမေ့ခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်း

တစ်စုံတစ်ယောက်တွင် ဓာတ်မတည့်သော တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပါက 911 သို့ ဖုန်းခေါ်၍ ဆေးပညာအကူအညီ ချက်ချင်း ရယူပါ။

သင်မီးဖိုချောင်တွင် မည်သည့် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို သုံးကြောင်း သိရန် အရေးကြီးသည်။

စားသုံးသူများသည် ထိုပါဝင်ပစ္စည်းများကို ရှောင်နိုင်အောင် ၎င်းတို့အကြောင်း သင်အား မေးနိုင်သည်။ ဓာတ်မတည့်မှုရှိသူတို့သည် ထိုပါဝင်ပစ္စည်း ပါသည့် အစားအစာများကို ရှောင်ရမည်။ ပမာဏအနည်းငယ်ကပင် လူတစ်ယောက်အား အလွန်နေမကောင်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ဥပမာ | ကြက်ဥနှင့် ဓာတ်မတည့်သူသည် ကိတ်မုန့်၊ ပါစတာနှင့် မယိုးနိုကို ရှောင်ရမည်။

မခန့်မှန်းပါနှင့်။ အစားအစာ၏ ပါဝင်ပစ္စည်းများအကြောင်း စားဖို့မှူးကို မေးပါ။

၎င်းကို သီးခြားထားပါ။

စားသုံးသူက အစားအစာ ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်ကြောင်း ပြောလာလျှင် စားဖို့မှူးကို ပြောပြပါ။ လက်အိတ်၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်၊ ပစ္စည်းကိရိယာနှင့် မျက်နှာပြင်များ အားလုံးသည် ဓာတ်မတည့်သော ပစ္စည်းများကို အခြားအစားအစာထဲသို့ ရောက်စေနိုင်သည်။

ထိပ်တန်း အစားအစာ ဓာတ်မတည့်သောပစ္စည်းများ-

- နို့
- ဥများ
- ငါး
- သစ်ပင်မှရသော အခွံမာအသီးများ
- ဂျုံ
- မြေပဲ
- ပဲပိစပ်
- အခွံမာရေသတ္တဝါများ
- နှမ်း



အွန်လိုင်း မီဒီယံ
ကြည့်ရန် QR ကုဒ်ကို
ဖုန်းဖြင့် စကန်ဖတ်ပါ။



ဆေးကြောခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း

ဆေးကြောခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်းသည် မတူညီပါ။

ဆေးကြောခြင်း သည် အစားအစာ၊ ဖုန်နှင့် အဆီကို ဖယ်ရှားရန် ဆပ်ပြာနှင့် ရေကို သုံးသည်။

မျက်နှာပြင်များသည် သန့်ရှင်းသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း သင် မမြင်နိုင်သည့် ရောဂါပိုးများ ရှိနေနိုင်သည်။

ပိုးသတ်ခြင်း သည် ရောဂါပိုးများ သေစေရန် ဓာတုပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် အပူကို သုံးသည်။

ခွင့်ပြုချက်ရ ပိုးသတ်ဆေးများ-

- ကလိုရင်း ချွတ်ဆေး
- ကွာတာနိုရီ အမိုနီယမ်
- အိုင်အိုဒင်း

အခြားပိုးသတ်ဆေးများလည်း ရရှိနိုင်သည်။

တံဆိပ်ပါ ညွှန်ကြားချက်များကို အမြဲတမ်း လိုက်နာပါ။



ပိုးသတ်ဆေး ရောလျှင် အမြဲတမ်း တိုင်းတာပါ။ ဆပ်ပြာ မထည့်ပါနှင့်။ ဆပ်ပြာက ပိုးသတ်ဆေးအား ရောဂါပိုးများ မသေအောင် တားဆီးသည်။ အသုံးများသော ပိုးသတ်ဆေးမှာ ရေတစ်ဂါလံလျှင် ချွတ်ဆေး လက်ဘက်ရည်ဇွန်း 1 ထည့်ခြင်း ဖြစ်သည်။



ပိုးသတ်ဆေး၏ ပြင်းအားကို စစ်ပါ။ ပိုးသတ်ဆေးသည် ပြင်းအား မှန်ကြောင်း သေချာစေရန် စစ်ဆေးသည့် အခြားများကို သုံးပါ။



ပိုးသတ်ဆေးများကို သီးခြားသုံးပါ။ အသားစိမ်းနှင့် အသင့်စားအစားအစာကို မပြင်ဆင်မီနှင့် ပြင်ဆင်ပြီးနောက် မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်ပါ။



သုတ်ရန် အဝတ်များကို ပိုးသတ်ဆေးထဲတွင် စိမ်ထားပါ။ ဤနည်းဖြင့် အဝတ်စပေါ်တွင် ရောဂါပိုးများ မပေါက်ပွားနိုင်ပါ။



ပိုးသတ်ဆေးကို မကြာခဏ ပြုလုပ်ပါ။ အချိန်ကြာကြာထားလျှင် အာနိသင် မရှိတော့ပါ။ ပိုးသတ်ဆေးသည် ညစ်ပတ်လာပါက သို့မဟုတ် မှန်လာပါက လဲပေးပါ။

ပန်းကန်ခွက်ယောက်များနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာများကို သုံးပြီးနောက် ဆေးပါ။ ရေစိစပြီး ပိုးသတ်ပါ။ အမြဲတမ်း သန့်ရှင်းစွာ ပိုးသတ်ပြီး သိမ်းပါ။

အွန်လိုင်း မီဒီယံ
ကြည့်ရန် QR ကုဒ်ကို
ဖုန်းဖြင့် စကန်ဖတ်ပါ။



ပန်းကန်ဆေးခြင်း

ပန်းကန်များ၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာများကို သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ပါ။ ပန်းကန်များကို အကန့် 3 ကန့်ပါ လက်ဆေးကန်တွင် လက်ဖြင့် ဆေးပါ သို့မဟုတ် ပန်းကန်ဆေးစက်ဖြင့် ဆေးပါ။

အောက်ပါအဆင့်များကို လိုက်နာပါ-

အွန်လိုင်း မီဒီယိုကြည့်ရန် QR ကုဒ်ကို ဖုန်းဖြင့် စကန်ဖတ်ပါ။



ပန်းကန်ဆေးစက် အကြံပြုချက်များ-

- အစားအစာ အကြွင်းအကျန်နှင့် အဆီများကို ခြစ်၍ အမှိုက်ပုံးထဲ ထည့်ပါ။
- ပန်းကန်ဆေးစက်များသည် ပိုးသတ်ရန် အပူ သို့မဟုတ် ဓာတုပစ္စည်းများကို သုံးသည်။ ၎င်းသည် မှန်ကန်စွာ ပိုးသတ်နေကြောင်း သေချာစေရန် စမ်းသပ်အပြားများကို သုံးပါ။
- ပန်းကန်များကို မသိမ်းဆည်းမီ လေသလပ်ထားပါ။

ပြင်ဆင် စားပွဲများနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာကြီးများ

အရာဝတ္ထုတိုင်းသည် ပန်းကန်ဆေးစက် သို့မဟုတ် အကန့် 3 ကန့်ပါ လက်ဆေးကန်တွင် မဆန့်ပါ။

အခြားပစ္စည်းကိရိယာများကို ဆေးကြောရန်နှင့် ပိုးသတ်ရန် အဆင့်များ-

1. ဆပ်ပြာထည့်ထားသော ရေခွေးဖြင့် ပွတ်တိုက်ပါ။
2. သန့်ရှင်းသော ရေဖြင့် ဆေးပါ။
3. ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် တင်ပြီး အဝတ်သန့်ဖြင့် သုတ်ပါ။
4. လေသလပ်ထားပါ။

မကြာခဏ ဆေးကြောပြီး ပိုးသတ်ပါ။



အစားအစာနှင့်ထိသော မျက်နှာပြင်များကို 4 နာရီခြားတစ်ခါ ဆေးကြောပါ။ တစ်နေ့ကုန်သည်အထိ မစောင့်ပါနှင့်။

အန်ဖတ်နှင့် ဝမ်းအရည်ခြင်းကို သန့်ရှင်းခြင်း

အန်ဖတ်နှင့် ဝမ်းအရည်ကို သန့်ရှင်းခြင်းသည် ပုံမှန် သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် မတူပါ။ သင်သည် မှန်ကန်စွာ မသန့်ရှင်းပါက သင် နေမကောင်းဖြစ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် အခြားသူများထံ ရောဂါပျံ့စေနိုင်သည်။

အစားအသောက် ချက်ပြုတ်သည့်နေရာများတွင် လုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်များအား စာဖြင့်ရေးထားရန် လိုအပ်သည်။

စားဖိုဆောင်ဝန်ထမ်းများသည် လူများ၊ ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် အစားအစာထဲသို့ ရောဂါပိုးများ မပျံ့စေရန် ဤလုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်များကို သိရှိလိုက်နာရမည်။

အန်ဖတ်နှင့် ဝမ်းအရည်ကို လျင်မြန်စွာ သန့်ရှင်းပါ။

အစီအစဉ်ကောင်းတစ်ခုတွင် ပါဝင်ရမည့်အရာများ-

1. စားသုံးသူများနှင့် ဝန်ထမ်းများကို နေရာရွှေ့ခိုင်းပါ။
2. ထိုနေရာကို ပိတ်လိုက်ပါ။
3. တစ်ခါသုံး လက်အိတ်များ၊ နှာခေါင်းစည်း၊ ဖိနပ်အုပ်များနှင့် တစ်ခါသုံး ဝတ်ရုံကို ဝတ်ဆင်ပါ။
4. စက္ကူစများဖြင့် သုတ်ပြီးနောက် အမှိုက်အိတ်ထဲသို့ ထည့်ပါ။
5. ဆပ်ပြာထည့်ထားသော ရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။
6. ခွင့်ပြုချက်ရ ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် ပိုးသတ်ပါ။
7. ထိုနေရာရှိ အစားအစာနှင့် တစ်ခါသုံးပစ္စည်းများကို လွှင့်ပစ်ပါ။
8. ရောဂါပိုးများသည် အဝေးသို့ ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။ 25 ပေ အတွင်းရှိ ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို ဆေးကြောပြီး ပိုးသတ်ပါ။
9. သန့်ရှင်းရာတွင် အသုံးပြုခဲ့သမျှကို လွှင့်ပစ်ပါ သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ပါ။ ပိုးသတ်ဆေးကို စွန့်ပစ်ပါ။
10. အမှိုက်ကို အမှိုက်ပုံသို့ ချက်ချင်း ပစ်ပါ။
11. ထို့နောက် သင့်လက်နှင့် လက်မောင်းကို သေသေချာချာဆေးကြောပါ။
12. ဖြစ်နိုင်လျှင် အိမ်ပြန်၍ ရေချိုးပါ။



မှန်ကန်သော ပိုးသတ်ဆေးကို ရွေးချယ်ပါ။

- ပိုးသတ်ဆေးသည် သန့်စင်ဆေးရည်နှင့် မတူပါ။
- မီးဖိုချောင်သုံး သန့်စင်ဆေးရည်ကို မသုံးပါနှင့်။
- နို့ရိုင်းရုပ်စ်ကို သေစေသော ပိုးသတ်ဆေးကို ရွေးချယ်ပါ။
- တံဆိပ်ပါ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။

မီးဖိုချောင်လုပ်သားတစ်ဦးဦး နေမကောင်းဖြစ်ပါက 24 နာရီကြာ ရောဂါလက္ခဏာ မပြတော့သည်အထိ ထိုသူအား အိမ်ပြန်ပို့ပါ။



ဖြစ်နိုင်လျှင် စားဖိုဆောင်ဝန်ထမ်းများကို မသန့်ရှင်းခိုင်းပါနှင့်။

အစားအစာ ကာကွယ်ရေး

အစားအစာကို မညစ်ညမ်းအောင် ကာကွယ်ရန် အရေးကြီးသည်။ စားခြင်း၊ သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ် သောက်ခြင်းနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသုံး ပစ္စည်းများသည် အစားအစာကို ညစ်ညမ်းစေနိုင်သည်။

အစားအစာကို ကာကွယ်ရန် အကြံပြုချက်များ-

- အစားအစာနှင့် အစားအစာပြင်ဆင်သည့် နေရာများမှ အဝေးတွင် စားပါ သို့မဟုတ် သောက်ပါ။
- စားဖို့ဆောင်တွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အီးစီးကရက်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးရွက်ကြီး သုံးခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ဖုံးအုပ်ထားသော ထည့်စရာမှ သောက်ပါ။ ၎င်းကို အစားအစာ သို့မဟုတ် အလုပ်မျက်နှာပြင်များ ပေါ်သို့ ဖိတ်မကျမည့် နေရာတွင် သိမ်းပါ။
- ဆံပင်ကို နောက်ပြန်စည်းထားပါ။ အတိုထားပါ သို့မဟုတ် ဆံအုပ် တပ်ထားပါ။
- လက်ဝတ်ရတနာ မဝတ်ပါနှင့်။ သင်သည် လက်စွပ်တစ်ကွင်းတည်း သို့မဟုတ် မင်္ဂလာလက်ဖွဲ့အစုံကို လက်အိတ်စွပ်လျက် ဝတ်နိုင်သည်။
- ဆဲလ်ဖုန်းများ သို့မဟုတ် ကုတ်အင်္ကျီများကဲ့သို့ တစ်ကိုယ်ရေသုံး ပစ္စည်းများကို အစားအစာ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သည့် နေရာများမှ ဝေးရာတွင် ထားပါ။
- အစားအစာ ပြင်ဆင်သည့် အဆောက်အအုံတွင် လိုအပ်သော ဆေးဝါးများကိုသာ ထားပါ။
- ဆေးဝါးများကို တံဆိပ်တပ်ထားပါ။ ၎င်းတို့ကို အစားအစာနှင့် အစားအစာ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သည့် နေရာများမှ ဝေးရာတွင် သိမ်းထားပါ။
- အအေးပေးရသည့် ဆေးဝါးကို မယိုဖိတ်နိုင်သော ထည့်စရာတွင် ထည့်ထားပါ။ ထိုထည့်စရာကို တံဆိပ်ကပ်ထားပါ။
- ပြင်ပမှ အစားအစာကို ကန့်သတ်ထားပါ။ စားသုံးသူအတွက် အစားအစာကို မညစ်ညမ်းစေနိုင်သည့် နေရာတွင် ၎င်းကို တံဆိပ်တပ်ပြီး သိမ်းပါ။

တစ်ကိုယ်ရေသုံး ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် လက်ဆေးပါ။

အသုပ်ဘားများနှင့် ဘူဖေးများတွင် အစားအစာကို ကာကွယ်ပါ။

ပေးထားရန်-

- အရာဝတ္ထုတစ်ခုစီအတွက် သီးခြား ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ။
- အသုပ်ဘား သို့မဟုတ် ဘူဖေးသို့ သွားတိုင်း ပန်းကန်များကို ဆေးပါ။
- နှာချေသည်ကို ကာကွယ်ထားပါ။
- အစားအစာကို စောင့်ကြည့်ရန် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးကို ထားပါ။



ကိုယ်တိုင်ယူ အစားအစာများကို ကာကွယ်ပါ။ အသုံးအဆောင် ထုတ်ယူစက်များ သို့မဟုတ် တစ်ခါသုံး အထုပ်များကို သုံးပါ။

အစားအစာကို လုံးဝ ပြန်လည်မတည်ခင်းပါနှင့်။

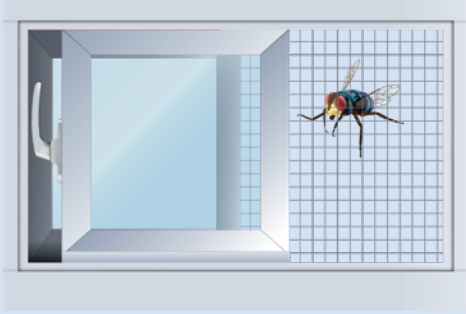
တော်တီလာပြား သို့မဟုတ် ပါမုန့်ချောင်းများကဲ့သို့ စားသုံးသူ ချန်ထားသော အစားအစာမှန်သမျှကို လွှင့်ပစ်ပါ။ ခရက်ကာများ သို့မဟုတ် သကြားကဲ့သို့ မဖွင့်ရသေးသော သို့မဟုတ် အထုပ်ထုပ်ထားသော အစားအစာကို ပြန်လည်တည်ခင်းနိုင်သည်။

အစားအစာကို ဘေးကင်းအောင်ထားပါ။

- အစားအစာကို အပြင်ဘက်တွင် လုံးဝ မသိမ်းထားပါနှင့်။
- စောင့်ကြည့်နိုင်သော ရေခဲသေတ္တာများနှင့် သိုလှောင်သည့်နေရာများကို သော့ခတ်ပါ။
- သတိရှိပါ။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အစားအစာ ပျက်စီးစေခြင်းများကို ချက်ချင်း အစီရင်ခံပါ။

ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန် ထိန်းချုပ်မှု

ယင်ကောင်၊ ပိုးဟပ်နှင့် ကြွက်ကဲ့သို့ ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များသည် ရောဂါပိုးများကို ဖြန့်သည်။



ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များကို အဝင်မခံပါနှင့်။ တံခါးနှင့် ပြတင်းပေါက်များကို ပိတ်ထားပါ သို့မဟုတ် ခြင်္လုံဇကာတပ်ထားပါ။ ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များ ဝင်နိုင်သော အပေါက်များကို ဖုံးထားပါ။



အဖုံးကျပ်ကျပ်အုပ်ထားသော အမှိုက်ပုံးများကို သုံးပါ။ အမှိုက်ပစ်သည့် နေရာများကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။



ပုံမှန် သန့်ရှင်းပြီး အစားအစာကို ဖုံးအုပ်ထားပါ။ ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များသည် အစာ အမြဲတမ်း ရှာနေကြသည်။ ကြမ်းပြင်များနှင့် နံရံများအပါအဝင် နေရာများကို သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့အောင် ထားပါ။ စားသောက်စရာ ရှာမတွေ့ပါက ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များသည် မနေကြပါ။



ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များ၏ မစင်များ သို့မဟုတ် ဖောက်ထားသော အထုပ်များကို သို့ လက္ခဏာများကို လိုက်ရှာပါ။ ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်ပြဿနာ ရှိပါက လိုင်စင်ရ ကျွမ်းကျင်သူကို ဆက်သွယ်ပါ။ အိမ်သုံး ပိုးမွှားသတ်ဆေးများကို လုံးဝ အသုံးမပြုပါနှင့်။

ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များ မဝင်အောင် ထိန်းခြင်းသည် ၎င်းတို့ကို ရှင်းလင်းရခြင်းထက် ပိုလွယ်သည်။

အွန်လိုင်း မီဒီယံ
ကြည့်ရန် QR ကုဒ်ကို
ဖုန်းဖြင့် စကန်ဖတ်ပါ။



အရေးပေါ်အခြေအနေများ

အချို့အခြေအနေများတွင် အစားအစာ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရန် သို့မဟုတ် တည်ခင်းရန် ဘေးမကင်းပါ။ ပြဿနာ ဖြေရှင်းပြီးသည် အထိ ဆိုင်ပိတ်ထားရန် လိုအပ်နိုင်သည်။

အောက်ပါတို့အတွက် ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနကို ဆက်သွယ်ပါ-

- မီးပြတ်ခြင်း
- ရေပူ မရှိခြင်း သို့မဟုတ် ရေပြတ်ခြင်း
- ရေဆိုးမြောင်း လျှံခြင်း
- မီးလောင်ခြင်း
- ရေကြီးခြင်း
- ရေခဲသေတ္တာ သို့မဟုတ် လူဝင်နိုင်သော အအေးခန်းက အစားအစာများကို အေးအောင်မထိန်းထားနိုင်ခြင်း
- အရေးကြီးသော ပစ္စည်းကိရိယာများ အလုပ်မလုပ်ခြင်း
- ဓာတုပစ္စည်းကြောင့် ညစ်ညမ်းခြင်း
- အစာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ ပြန့်ပွားမှု ဖြစ်နိုင်ခြင်း
- ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဦးက လုပ်ငန်းခွင်တွင် အန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောခြင်း
- အစားအစာကို ဘေးကင်းစွာ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရန် ခက်ခဲစေသော အရာများ



အရေးပေါ်အခြေအနေအပြီးတွင် အစားအစာကို တည်ခင်းရန် ဘေးမကင်းနိုင်ပါ။

အစားအစာကို စစ်ဆေးပါ။ ဤအခြေအနေများတွင် လွှင့်ပစ်ပါ-

- ညစ်ညမ်းသွားသည်
- 41°F အထက်ထိ နွေးထားသည်
- 135°F အောက်ထိ အအေးခံထားသည်

သံသယရှိလျှင် အစားအစာကို လွှင့်ပစ်ပါ။

အွန်လိုင်း မီဒီယို
ကြည့်ရန် QR ကုဒ်ကို
ဖုန်းဖြင့် စကန်ဖတ်ပါ။



သင်၏ ဒေသန္တရ ကျန်းမာရေးဌာနသည် အစားအစာ ဘေးကင်းရေးအတွက် သင့်မိတ်ဖက် ဖြစ်သည်။ သင့်တွင် မေးစရာများ ရှိပါက ၎င်းတို့ထံ ဆက်သွယ်ပါ။

ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် အစားအစာ ဘေးကင်းရေး အသင်းမှ ကြိုဆိုပါ၏။

တကိုမာ-ပီးယားစ် ကောင်တီ ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ပူးပေါင်းရေးသားသည်။