

သိပါသလား?

※1 အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အချက် 3 ချက်

အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အခြေခံအချက် 3 ချက်

မကယ်တွယ်စေခြင်း



မတိုးပွားစေခြင်း



နှိမ်နင်းခြင်း



© Okayama Prefecture

လူတစ်ဦး၏ ပေါ့လျော့မှုသည် လူတိုင်းကို ဒုက္ခဖြစ်စေနိုင်ပါသည် !



© Okayama Prefecture

စက်ရုံ၏ စည်းကမ်းများသည် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် ချမှတ်ထားပါသည်။

စည်းကမ်းများကို လိုက်နာပြီး "လုံခြုံသော" "စိတ်ချရသော" အစားအသောက်များကို ထုတ်လုပ်ကြရအောင်။

☒ မကယ်တွယ်စေခြင်း၊ မတိုးပွားစေခြင်း၊ နှိမ်နင်းခြင်း

☒ စက်ရုံ၏ စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာခြင်း



岡山県・保健所

Okayama Prefecture · Health Center

အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ဘယ်လိုလုပ်သင့်သလဲဆိုတာကို "မကပ်တွယ်စေခြင်း" "မတိုးပွားစေခြင်း" "နှိမ်နင်းခြင်း" ဆိုသည့် အချက် 3 ချက်အပေါ်မူတည်ပြီး အမျိုးမျိုးသော ဥပမာများကို စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။



စက်ရုံသို့ မဝင်မီ



ဥပမာ
01

အော့အန်ချင်သော်လည်း အလုပ်လုပ်နိုင်သေးသောကြောင့် စက်ရုံသို့ဝင်လျှင်လည်း အဆင်ပြေလောက်ပါသည်။



နေထိုင်မကောင်းခြင်း



အလုပ်သို့ သွားသည်



အော့အန်ခဲ့ပါသည်။
ခွင့်ယူမည်။

အလုပ်ခွင့်ယူခြင်း

စက်ရုံတာဝန်ရှိသူ

အလုပ် "မဝင်မီ" စက်ရုံတာဝန်ရှိသူထံ အစီရင်ခံပါ။

ဥပမာ
02

လက်တွင် အညစ်အကြေးများမရှိ၊ သန့်ရှင်းနေတယ်လို့ ထင်ရပါသည်။ စိတ်ရှုပ်လို့ လက်မဆေးသော်လည်း အဆင်ပြေလောက်ပါသည်။



လက်တွင် မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သည့် ပိုးမွှား^{※2} အများအပြား ကပ်တွယ်နေနိုင်ပါသည်။



ပိုးမွှားများသည် လူ၏လက်ဖြင့် သယ်ဆောင်နိုင်ပြီး စားသောက်ကုန်များကို ညစ်ညမ်းစေနိုင်ပါသည်။^{※3}

ပိုးမွှားများကို "မကပ်တွယ်စေခြင်း" သည် အရေးကြီးသည်။



လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း



ဥပမာ
03

ပုံမှန်အတိုင်း ဖုတ်ထားသောကြောင့် အတွင်းအပူချိန်ကို မတိုင်းတာသော်လည်း အပူပေးပြီးလောက်ပါသည်။



စားသောက်ကုန်များ၏ အတွင်းပိုင်းအထိ လုံလောက်စွာ အပူမပေးထားပါက ပိုးမွှားများ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။

—°C—စက္ကန့် အပူပေးသည်။



အတွင်းပိုင်းအပူချိန်ကို တိုင်းတာပြီး စက်ရုံမှ ချမှတ်ထားသည့် အပူချိန်နှင့် အချိန်ကို လိုက်နာကြရအောင်။

ပိုးမွှားများကို "နှိမ်နင်းခြင်း" သည် အရေးကြီးသည်။



လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း၊ လုပ်ငန်းပြီးဆုံးပြီးနောက်



ဥပမာ
04

ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် အစားအသောက်များ ကျနေခြင်း၊ စိုစွတ်နေခြင်းတို့ ရှိပါသည်။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်သော်လည်း ပြန်ညစ်ပတ်မှာမို့ ထိုအတိုင်းထားလိုက်ပါမယ်။



ထိုအတိုင်းထားလိုက်ပါက ဘယ်လိုဖြစ်ပါမလဲ?

ကြမ်းပြင်

အင်းဆက်များ
ရောက်လာနိုင်ပြီး
ပိုးမွှားများ
တိုးပွားလာပါမည်။



လူများ လမ်းလျှောက်ပါက...

ခွန်ထွက်လာသည့်ရေများသည်
※4 မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများနှင့်
စားသောက်ကုန်များကို
ညစ်ညမ်းစေပါမည်။



※5

※6

※7

※8

သန့်ရှင်းခြင်း၊ ဆေးကြောခြင်း၊ ပိုးသတ်ခြင်း အလေ့အကျင့်ကို မွေးမြူကြရအောင်။



သန့်ရှင်းခြင်း



ဆေးကြောခြင်း



ပိုးသတ်ခြင်း

ပိုးမွှားများကို "မကပ်တွယ်စေခြင်း" "နှိမ်နင်းခြင်း" သည် အရေးကြီးသည်။



စားသောက်ကုန်စက်ရုံ၌ အလုပ်လုပ်နေသည့် နည်းပညာအလုပ်သင် သင်တန်းသားများ ကြုံတွေ့ရသည့် ပြဿနာတွေပါ။



ဝုလက်အိတ်ကို ဘယ်လိုအချိန်မှာ လဲလှယ်ရမလဲ?



လက်အိတ်စွတ်ခြင်း၊ လဲလှယ်ခြင်း ပြုလုပ်သည့်အချိန် အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

စားသောက်ကုန်များကို မကိုင်တွယ်မီ စွတ်ပါ။



ညစ်ပေသည့်အရာများကို ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် လဲလှယ်ပါ။



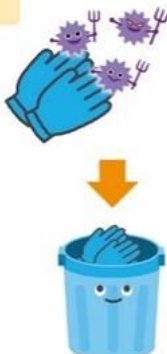
သန့်ရှင်းရေးပြီးနောက်



မျက်နှာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိတွေ့ပြီးနောက်



အောက်ကျနေသည့်အရာများ ကို ကောက်ယူပြီးနောက်



ညစ်ပေနေသည့်လက်အိတ်ကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။

လဲလှယ်ခြင်း



လက်အိတ်အသစ်ဖြင့် လဲလှယ်ပါ။

「※」 ဖြင့် မှတ်သားထားသော စကားလုံးများ၏ ရှင်းလင်းချက်

1

အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း

ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ ပါရှိသည့် စားသောက်ကုန်များကို စားသုံးပြီး ဗိုက်နာလာခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ပုံမှန်ကိုယ်အပူချိန်ထက် ပိုမြင့်လာခြင်း စသည့် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခြင်း။

2

ပိုးမွှားများ

ဘက်တီးရီးယား နှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများစသည့် မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သော သေးငယ်သည့် သက်ရှိများ။

3

ညစ်ညမ်းမှု

စားသောက်ကုန်နှင့် အရာဝတ္ထုများ စသည့်တို့ကြောင့် ညစ်ပေနေသည့်အရာ။

4

မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများ

ဓား၊ စဉ့်နီတုံး၊ ပန်းကန်စသည့် ဟင်းချက်ရာတွင် အသုံးပြုသော အသုံးအဆောင်များ။

5

သန့်ရှင်းရေး

အမှိုက်နှင့် ညစ်ပေခြင်းမရှိဘဲ မည့်သည့်အချိန်မဆို အသုံးပြုနိုင်မည့်အနေအထားတွင် ထားရှိခြင်း။

6

ဆေးကြောခြင်း

ညစ်ပေနေသည့်အရာများကို ဆေးကြောခြင်း။

7

ပိုးသတ်ခြင်း

ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် ဘက်တီးရီးယား နှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကိုနှိမ်နင်းခြင်း။

8

အလေ့အကျင့်

စည်းကမ်းများနှင့် ချမှတ်ထားမှုများကို နားလည်သဘောပေါက်၊ လိုက်နာခြင်းက ကိုယ်တွင်စွဲကပ်ခြင်းဖြစ်သည်။