VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

အစားအစာ ကိုင်တွယ်ပြင်ဆင်ရာ နေရာများတွင် ရေကြိုခြင်း နှင့်ပတ်သက်သည့် သတိပေးလမ်းညွှန်ချက်များ

ရေကြိုချက်ရန် အသိပေးလမ်းညွှန်ချက် (ရေကြိုချက်ရန် အကြံပြုချက် သို့မဟုတ် ရေကြိုချက်ရန် မှာကြားချက်ဟုလည်း ခေါ်တတ်သည်) ထုတ်ပြန်လျှင် သင့်အစားအစာ ကိုင်တွယ်ပြင်ဆင်ရာနေရာမှ သောက်ရန်၊ အစားအစာ ချက်ပြုတ်ရန်၊ လက်ဆေးရန်၊ ပန်းကန်ဆေးရန်နှင့် အစားအစာနှင့် ထိတွေ့သည့် ပစ္စည်းကိရိယာနှင့် မျက်နှာပြင်များကို ဆေးကြောသန့်စင်ရန် အသုံးပြုမည့် သောက်သုံးနိုင်သည့်ရေ အားလုံးအတွက် အကျုံးဝင်မည်ဖြစ်သည်။

ရေကြိုချက်ရန် အသိပေးလမ်းညွှန်ချက် ထုတ်ပြန်ချိန်တွင် အောက်ဖော်ပြပါ ယာယီနည်းလမ်းများကို လိုက်နာရမည်။ ဤနည်းလမ်းများကို အများပြည်သူ ကျန်းမာရေးအတွက် အသုံးပြုခြင်းဖြစ်စေရန် စီမံကွပ်ကဲရေးအဖွဲ့က တာဝန်ယူရမည်။ ဤနည်းလမ်းများ အသုံးပြုပြီး အစားအစာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု မရနိုင်ပါက **အစားအစာ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်မှုများကို ချက်ချင်းရပ်ဆိုင်းပါ**။ အချို့အခြေအနေများတွင် အောက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်းများအပြင် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့နှင့် မတူသည့် အခြားယာယီနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုရနိုင်သည်ကိုလည်း သတိပြုရမည်။

ဘေးကင်းသည့် အစားထိုးရေအရင်းအမြစ်များ

သောက်သုံးရန်၊ အစားအစာ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရန်နှင့် လက်ဆေးရန်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ ဘေးကင်းသည့် အစားထိုးရေအရင်းအမြစ်များမှ ရေကို အသုံးပြုနိုင်သည်-

- ရေကျက်အေး - ကျက်ကျက်ဆူသည့် အပူချိန်တွင် အနည်းဆုံး တစ်မိနစ်ဆူ တည်ထားပြီး မသုံးမီ အအေးခံထားသည့်ရေ။
- ရေသန့်ဘူးရေ။
- ခွင့်ပြုချက်ရ အများသုံး ရေရင်းမြစ်တစ်ခုမှ သန့်ရှင်းသည့်၊ ပိုးသတ်ထားသည့်၊ ဖုံးကာထားသည့် အစားအစာသုံး ဘူး/ပုံးများဖြင့် ခတ်ယူလာသည့်ရေ။
- ပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေးဌာန၏ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို လိုက်နာကျင့်သုံးထားသည့် ရေသန့်ကားတစ်စီးမှရသည့်ရေ။

ဘေစင်ရေပိုက်ခေါင်းမှရေ သို့မဟုတ် ရေစစ်ဖြင့်စစ်ထားသည့် ပစ္စည်းကိရိယာများမှ ထွက်သည့်ရေကို မသုံးပါနှင့်။ ရေစစ်များသည် အညစ်အကြေးများ အားလုံးကို ဖယ်ရှားနိုင်မည် မဟုတ်ဘဲ အစားအစာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို အာမခံနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

အစားအစာ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်မှုများ

- ကြိုတင်ထုတ်ပိုးထားသည့် အစားအစာများကို ဆက်လက်၍ ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးနိုင်ပါသည်။
- ရေခဲသေတ္တာအတွင်း အေးခဲထားသည့် အစားအစာများကို ရေခဲဖျော်ပါ သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်ရင်း ရေခဲဖျော်ပါ။ ဘေစင်ပိုက်ခေါင်းရေကို မသုံးပါနှင့်။

အိမ်တွင်းသုံး ပစ္စည်းနှင့် ကိရိယာများ

- ရေခဲစက်များမှ ရေခဲများကို စွန့်ပစ်ပြီး ရေခဲဆက်မလုပ်ပါနှင့်။ ဆိုင်တင်ရောင်းချသည့် ရေခဲ သို့မဟုတ် ဘေးကင်းသည့် အစားထိုး ရေအရင်းအမြစ်တစ်ခုမှရေဖြင့် လုပ်ထားသည့် ရေခဲကို အသုံးပြုပါ။
- အအေးစပ်စက်များ၊ အလိုအလျောက်ဖြည့် ကော်ဖီစက်များ၊ ရေပူရေအေးစက်များနှင့် ဖျော်ရည်နှင့် ရေနွေးကြမ်းဖြည့်စက်များ အသုံးပြုမှုကို ရပ်တန့်ပါ။

ရေလိုသည့် အစားအစာများ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်း

- ဘေးကင်းသည့် အစားထိုး ရေအရင်းအမြစ်တစ်ခုမှ ရရှိသည့်ရေဖြင့်သာ အစားအစာများ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပါ။
- သောက်သုံးမရသည့်ရေဖြင့် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ထားသည့်၊ ထိုရေဖြင့် ထိတွေ့ခဲ့နိုင်သည့် အသင့်စား **(RTE)** အစားအစာများကို စွန့်ပစ်ပါ။
- သောက်သုံးမရသည့်ရေဖြင့် အတူသိုလှောင်ထားသည့် သို့မဟုတ် ထိုရေခဲပေါ်တွင် ပြသထားသည့် **RTE** အစားအစာများကို စွန့်ပစ်ပါ။

လတ်ဆတ်သည့် အသီးအရွက်များကို ဆေးကြောခြင်း သို့မဟုတ် ရေစိမ်ခြင်း

- ကြိုတင်ဆေးကြောပြီး ထုတ်ပိုးထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ သို့မဟုတ် အေးခဲထားသည့် သို့မဟုတ် စည်သွပ်ဘူးသွင်းထားသည့် သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုသာ အသုံးပြုပါ။
- အသီးအရွက်များကို သန့်ရှင်းသည့်၊ ပိုးသတ်ထားသည့် ဘေစင်အတွင်း၌ ဘေးကင်းသည့် အစားထိုး ရေအရင်းအမြစ်မှရေတွင် စိမ်ထားပါ။
- လတ်ဆတ်သည့် အသီးအရွက်များကို ဘေးကင်းသည့် အစားထိုး ရေအရင်းအမြစ်မှရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။

လက်ဆေးခြင်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

ဤဖော်ပြထားသည့် အစားထိုး လက်ဆေးခြင်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို လုံးဝလိုက်နာနိုင်ခြင်း မရှိပါက အစားအစာ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်မှုကို ရပ်ဆိုင်းရမည်။ ကြိုတင်ထုတ်ပိုးထားသည့် အစားအစာများကိုသာ ကျွေးမွေးနိုင်သည်။

- လက်ဆေးရာတွင် ဘေးကင်းသည့် အစားထိုး ရေအရင်းအမြစ်မှရေကို အသုံးပြုပါ။ ထိုသို့အသုံးပြုရန် အထူးအကြံပြုလိုပါသည်။
- ဘေးကင်းသည့် အစားထိုး ရေအရင်းအမြစ် မရှိပါက ဘေစင်ပိုက်ခေါင်းရေနှင့် ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် လက်ဆေးနိုင်သည်။ လက်ဆေးပြီးလျှင် တစ်ရှူးစက္ကူဖြင့် အခြောက်သုတ်ပြီး လက်သန့်ဆေးသုံးရမည်။

RTE အစားအစာတို့ကို လက်ဗလာဖြင့် ထိတွေ့ခွင့်မပြုရ။ တစ်ခါသုံး စက္ကူများ၊ လက်အိတ်များနှင့် မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများ ကဲ့သို့သော အကာအကွယ်များကို အသုံးပြုပါ။

သန့်ရှင်းရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

မီးဖိုချောင် အသုံးအဆောင်နှင့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ခြင်း

- တစ်ခါသုံး မီးဖိုချောင် အသုံးအဆောင်နှင့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို အသုံးပြုရန် အကြံပြုလိုပါသည်။
- လက်ရှိသုံးနေသည့် ပန်းကန်ဆေးစက်များကို မီးဖိုချောင် အသုံးအဆောင်နှင့် ပန်းကန်ခွက်ယောက်များအား ပိုးသေစေမည့် ရေအပူချိန်အထိ ရောက်ရှိကြောင်း အတည်ပြုပြီးပါက သင့်လျော်သည့် သန့်စင်ဆေးတို့ အသုံးပြု၍ ဆက်လက်အသုံးပြုနိုင်သည်။

အဆောက်အဦအတွင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း

- အဆောက်အဦတွင်း သန့်ရှင်းရေး အခြေအနေအရ အစားအစာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအပေါ် ထိခိုက်လာနိုင်ပါက ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်မှုများကို ချက်ချင်းရပ်ဆိုင်းပါ။
- သောက်သုံးမရသည့်ရေကို ကြမ်းပြင်လှဲကျင်းရန်နှင့် အစားအစာနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမရှိသည့် အခြားမျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် အသုံးပြုနိုင်သည်။

ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများသို့ ပြန်သွားခြင်း

ရေကြို့ချက်ရန် အသိပေးလမ်းညွှန်ချက်ကို ရုတ်သိမ်းပြီးနောက် ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများသို့ ပြန်သွားရန် အောက်ပါအဆင့်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။မီးဖိုချောင် အသုံးအဆောင်များအတွက် ပန်းကန်ဆေးစက်များ၊ အကန့်သုံးကန့်ပါ ဘေစင်များ၊ ရေပုံးများ အစရှိသည့် သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသတ်ရေး ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ထားရမည်။

- ပိုက်များနှင့် ရေပိုက်ခေါင်းများကို ရေဖောက်ချပါ။ သင့်ရေကုမ္ပဏီ၏ လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ သို့မဟုတ် ရေအေးရေပိုက်ခေါင်းများကို အနည်းဆုံး ငါးမိနစ် ဖွင့်ထားပါ။
- ထုတ်လုပ်သူ၏ လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း ရေပိုက်များနှင့် ချိတ်ဆက်ထားသည့် ပစ္စည်းကိရိယာများ (ဥပမာ ဖျော်ရည်ဖျော်စက်များ၊ ရေငွေ့ဖြန်းစက်များ၊ ကော်ဖီ သို့မဟုတ် ရေနွေးကြမ်းအိုးများ၊ ရေခဲစက်များ၊ ဖန်ခွက်ဆေးစက်များ၊ ပန်းကန်ဆေးစက်များနှင့် ရေပိုက်များနှင့် ချိတ်ဆက်ထားသည့် အခြားပစ္စည်းကိရိယာများ) ကို ရေဖောက်ချ၊ သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ထားပါ။
- အစားအစာများနှင့် ထိတွေ့ရသည့် မျက်နှာပြင်များ၊ မီးဖိုချောင် အသုံးအဆောင်များနှင့် အခြားကိရိယာများကို အသုံးမပြုမီ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ထားပါ။
- ရေသွက်ဆေးများကို ထည့်သွင်းပေးပါ။
- ရေအေးစက် သို့မဟုတ် ရေခဲစက်များ ကဲ့သို့သော ကိရိယာများမှ ရေစစ်များကို လဲထားပါ။