ရေလွှမ်းမိုးပြီးနောက် အစားအစာ ထားရှိရာနှင့် တည်းခိုရာနေရာများ ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်ရန်အတွက် လမ်းညွှန်ချက်

ဤအချက်အလက်များသည် လိုင်စင်ရ အစားအစာ ထားရှိရာ သို့မဟုတ် တည်းခိုရာ နေရာများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ရေလွှမ်းမိုးမှုနှင့် ဓာတ်အားပြတ်တောက်မှုများ အပြီးတွင် သင့်အဆောက်အဦနှင့် သိုလှောင်ထားသည့် အစားအစာများ ထိခိုက်ပျက်စီးပြီးနောက် ပြန်ဖွင့်လှစ်ရာတွင် အောက်ပါတို့ကို လိုက်နာရမည်။

သင့်အဆောက်အဦအား ပိတ်ခြင်း

ဖော်ပြပါ ဘေးအန္တရာယ် တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုပြီး ရှိနေလျှင် သင့်အဆောက်အဦတွင် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုအား ပိတ်သိမ်းထားရမည်-

- အစားအစာ ထားရှိရာနေရာ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ရေလွှမ်းခဲ့သည် - ရေလွှမ်းသည့်ရေမှန်သမျှကို ညစ်ညမ်းရေဟု သတ်မှတ်မည်
- အဆောက်အဦအတွင်း မိလ္လာလျှံတက်လာခြင်း
- ပိုက်များမှ ရေမကျခြင်း နှင့် ဝန်ထမ်းများ အိမ်သာသုံး၍မရခြင်း
- အစားအစာ ထားရှိရာနေရာ၏ သောက်ရေရင်းမြစ် ရေလွှမ်းခဲ့ပြီး အစားထိုး ရင်းမြစ်များမှဖြစ်စေ၊ ရေကြို့ချက်ရန် အသိပေးလမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာရ၍ဖြစ်စေ သောက်ရေမရနိုင်ခြင်း
- ဖောက်သည်များ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများသည် မိလ္လာဖြင့် ညစ်ညမ်းနေသည့်ရေကို ကျော်ဖြတ်လမ်းလျှောက်ပြီးမှ အဆောက်အဦသို့ လာရခြင်း
- ဓာတ်အားမရှိခြင်း
- အဆောက်အဦအတွင်း အစားအစာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ထိခိုက်နိုင်သည့် အခြားဘေးအန္တရာယ်များရှိခြင်း

ပြန်မဖွင့်မီ ပြန်လည်စစ်ဆေးခြင်း

အစားအစာ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို ထိခိုက်မှုမရှိဘဲ ပုံမှန်လုပ်ငန်းများကို ဘေးကင်းစွာ ပြန်စတင်နိုင်ခြင်းရှိမရှိ အတည်ပြုနိုင်ရန် ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးချက်တစ်ခု ဆောင်ရွက်ပါ။ တည်ဆောက်ပုံနှင့် လျှပ်စစ်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ၏ လမ်းညွှန်မှုများဖြင့်သာ အဆောက်အဦအတွင်း သတိထားဝင်ရမည်။ ကျန်းမာရေးဌာန၏ အစားအစာနှင့် တည်းခိုရာ အစီအစဉ်၏ ညွှန်ကြားမှုအရ သင့်အဆောက်အဦကို ပိတ်ထားရခြင်းဖြစ်ပါက ပြန်မဖွင့်မီ ကျန်းမာရေးဌာန၏ ပြန်လည်စစ်ဆေးမှုကို ခံယူရန်လိုသည်။

ပိုးသတ်ခြင်း

အသုံးပြုနိုင်သေးသည့် ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် မျက်နှာပြင်များကို အညစ်အကြေးများ ဖယ်ရှားပြီး ပိုးသတ်ရမည်။ ပိုးမသတ်မီ မျက်နှာပြင်များကို သေချာစွာဆေးကြော ရေလောင်းထားပါ။ ဥပမာ **100-200 ppm** ပြင်းအား ကလိုရင်း ကြေးချွတ်ဆေး (သောက်ရေ **1**

ဂါလန်တွင် ကြေးချွတ်ဆေး စားပွဲတင်ဇွန်း **1** ဇွန်း)၊ **200 ppm** ပြင်းအား **Quaternary Ammonium** သို့မဟုတ် အခြားအသိအမှတ်ပြု ပိုးသတ်ဓာတုပစ္စည်းများ ကဲ့သို့သော ဓာတုပစ္စည်းသုံး ပိုးသတ်နည်းဖြင့် အညစ်အကြေး ဖယ်ရှားခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်။ သေချာအညစ်အကြေးဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည့် အဏုဇီဝ ပိုးမွှားများ၊ ဓာတုပစ္စည်း အကြွင်းအကျန်များ၊ အစားအစာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု အန္တရာယ်များ ဖြစ်နိုင်သည့် အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်သည်။

ထိခိုက်ပျက်စီးနေသည့် အစားအစာများကို စွန့်ပစ်ပါ

ထိခိုက်ယိုယွင်းမှု မရှိသည့် လေလုံစည်သွပ်ဘူးများအတွင်းမှ အစားအစာများမှလွဲပြီး ရေလွှမ်းမိုးရေနှင့် ထိတွေ့ထားသည့် အစားအစာနှင့် ထုပ်ပိုးပစ္စည်းများ အားလုံးကို စွန့်ပစ်ပါ။

အသား၊ ကြက်/ငှက်သား၊ ကြက်ဥ/ဘဲဥ၊ ဥထွက်ပစ္စည်းများနှင့် နို့တို့ကဲ့သို့သော ရေခဲသေတ္တာအတွင်း အေးခဲထားသည့် ပစ္စည်းများမှ ရေလွှမ်းမိုးရေတွင် နစ်မြုပ်ခဲ့သည့် ပစ္စည်းများအားလုံးကို ဖျက်ဆီးပစ်ပါ။ ရေလွှမ်းရေနှင့် ထိသည်မထိသည် မသေချာပါက စွန့်ပစ်လိုက်ပါ။

- စည်သွပ်ဘူးသွင်း အစားအစာများကို စစ်ဆေးပြီး ထိခိုက်ယိုယွင်းနေသည့် စည်သွပ်ဘူးများအတွင်းမှ အစားအစာများကို စွန့်ပစ်လိုက်ပါ။ စည်သွပ်ဘူး ထိခိုက်ယိုယွင်းမှုကို ဖောင်းလာခြင်း၊ ယိုစိမ့်ခြင်း၊ အပေါက်ရာ၊ အပေါက်၊ အက်ကွဲရာ၊ ပုံမှန်အတိုင်း ထပ်၍စီ၍ မရသည်အထိ၊ ပုံမှန် စက်ဝိုင်းပုံ စည်သွင်းဘူးဖောက်တံဖြင့် ဖောက်မရသည်အထိ ပြင်းထန်သည့် အတွင်းအထိ သံချေးတက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပိန်နေခြင်း/ချိုင့်နေခြင်းများမှ သိနိုင်သည်။
- လှည့်ဖွင့်ရသည့် အဖုံးများ၊ တွန်းဖွင့်ရသည့် အဖုံးများ၊ အနားခေါက်ထားသည့် အဖုံးများ (စပါကလင်ပုလင်းများ)၊ လိမ်ဖွင့်ရသည့် အဖုံးများ၊ လှန်ဖွင့်ရသည့် အဖုံး၊ ဆွဲဖွင့်ရသည့် အဖုံးနှင့် အလားတူအဖုံးပါ ရေလွှမ်းရေတွင် နစ်ခဲ့သည့် ဘူး/ပုံးများအတွင်းမှ ပစ္စည်းများကို စွန့်ပစ်ပါ။
- ရေကြောင့်ထိခိုက်ယိုယွင်းနေသည့် ပလပ်စတစ်၊ စက္ကူ၊ ကတ်ထူ၊ အဝတ်နှင့် အလားတူ ဘူး/ပုံးများအတွင်း ထည့်သွင်းထားသည့် အစားအစာများကို ကောင်းရာရွေး ပြန်သုံးရန် မကြိုးပမ်းပါနှင့်။
- သတ္တုစည်သွပ်ဘူး သို့မဟုတ် သတ္တုပါးပါရှိသည့် အထုတ်များအတွင်းမှ စီးပွားဖြစ် ပြင်ဆင်ရောင်းချသည့် အစားအစာများကို ထိခိုက်မှုမရှိပါက ကွာနိုင်သည့် လေဘယ်များကို ခွာထားသရွေ့ ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ စည်သွပ်ဘူးများကို သေချာဆေးကြောပြီးနောက် သောက်ရေ တစ် ဂါလန်တွင် ကြေးချွတ်ဆေး စားပွဲတင်ဇွန်း **1** ဇွန်း ထည့်သွင်းထားသည့် သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် ပိုးသတ်ပေးပါ။ နောက်ဆုံးတွင် သက်တမ်းကုန်ရက် အပါအဝင် လေဘယ်များခွာထားသည့် ဘူး/ပုံးများကို မာကာဖြင့် လေဘယ်ပြန်တပ်ပါ။
- စွန့်ပစ်ရမည့် အစားအစာများကို ဖက်ဒရယ်၊ ပြည်နယ်နှင့် ဒေသတွင်း စွန့်ပစ်ပစ္စည်း အစိုင်အခဲများ သိုလှောင်ရေး၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့် စွန့်ပစ်ရေးဆိုင်ရာ ပြဋ္ဌာန်းချက်များနှင့်အညီ သင့်လျော်စွာ၊ ဘေးကင်းစွာ စွန့်ပစ်ရမည်။ ဤကုန်စည်ပစ္စည်းများ လူစားသုံးနိုင်သည့် အချို့အယွင်းပါ သို့မဟုတ် ကောင်းရာရွေး ပြန်စုထားသည့် ကုန်စည်များအဖြစ် ပြန်ပေါ်မလာစေရန် ဤသို့စွန့်ပစ်ရခြင်းဖြစ်သည်။

အဆောက်အဦးနေရာများ

- ရေလွှမ်းသည့် ရေတွင်းရှိပါက ရေပြန်ကျသွားလျှင် ထိုရေတွင်းမှရေကို ပိုးသတ်ပြီး ဘေးကင်းမှုရှိမရှိ စမ်းသပ်ရမည်။ သင့်ရေတွင်း ညစ်ညမ်းနေသည်ဟု သံသယရှိပါက ပိုးသတ်ခြင်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ကျန်းမာရေးဌာန ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင်

ကြည့်ရှုနိုင်သည် -[healthvermont.gov/health-environment/drinking- water/disinfection](healthvermont.gov/health-environment/drinking-water/disinfection) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်)

- အများသုံး ရေအရင်းအမြစ်တစ်ခု သုံးနေပါက သောက်သုံးရန် သင့်/မသင့်ကို ရေကုမ္ပဏီနှင့် အတည်ပြုပါ။ သောက်ရေဟုတ်မဟုတ် အတည်မပြုနိုင်ပါက ရေကြိုချက်ရန် အသိပေးလမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။
- အဆောက်အဦ အတွင်းမျက်နှာပြင်နေရာများ (ဥပမာ ကြမ်းပြင်များ၊ နံရံများနှင့် မျက်နှာကျက်များ) အားလုံးကို သောက်ရေဖြင့် ဆပ်ပြာရည်အပူ ဖျော်စပ်၍ သေချာဆေးကြောပြီးနောက် ဆပ်ပြာနှင့် အခြားလက်ကျန် အညစ်အကြေးများ ပြောင်သည်အထိ ရေဆေး၍ သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် ပိုးသတ်ပေးပါ။ (အထက်ပါ ပိုးသတ်ခြင်း အခန်းကို ကြည့်ပါ။)
- မှိုမတတ်ရန် ကာကွယ်ပါ သို့မဟုတ် မှိုစွဲနေလျှင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ရေလွှမ်းရေနှင့် ထိတွေ့သည့် သို့မဟုတ် အခြားနည်းလမ်းကြောင့် ထိခိုက်ပျက်စီးနေသည့် အဆောက်အဦ၏ တည်ဆောက်ပုံ အစိတ်အပိုင်းများ (ဥပမာ နံရံများ၊ ပိုက်လိုင်းများ၊ မျက်နှာကျက်နှင့် **HVAC** စနစ်/လေဝင်လေထွက် စနစ်များ) ကို တတ်နိုင်သရွေ့ သန့်ရှင်းရေးလုပ်၊ ပြင်ဆင်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။ ရေကြောင့်ထိခိုက်ယိုယွင်းနေသည့် နံရံအကာများကို ဖယ်ရှားပြီး ဖျက်ဆီးပစ်ပါ။ မှိုစွဲနေသည့် အင်္ဂတေနံရံများကို မှိုသတ်၍ ပြင်ဆင်နိုင်သည်။
- လေထွက်စနစ် မှန်သမျှမှ ပစ္စည်းအပိုင်းအစများကို ဖယ်ရှား၍ သေချာသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ လိုအပ်သလို ဝန်ဆောင်မှုပေး ကျွမ်းကျင်နည်းပညာရှင်များနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ သေချာသန့်ရှင်းခြင်း၊ ပိုးသတ်ခြင်းများ မလုပ်နိုင်မည့် ရေကြောင့်ထိခိုက်ယိုယွင်းနေသော လေဝင်လေထွက်စနစ်များကို ဖယ်ရှားပြီး အသစ်လဲရမည်။ မည်သည့်အခြေအနေတွင်မဆို လေဝင်လေထွက်စနစ်မှ လေဖစ်တာများ အားလုံးကို အသစ်လဲပါ။

ပစ္စည်းကိရိယာ

- လက်ကိုင် သတ္တုဟင်းအိုးများ၊ ကြွေပန်းကန်များနှင့် မီးဖိုချောင် အသုံးအဆောင်များ (စည်သွပ်ဖူးဖောက်တံများ အပါအဝင်) ကို ရေပူနှင့် ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် သေချာဆေးကြောပါ။ ဆေးကြောပြီး သောက်ရေဆူတွင် ထည့်ပြုတ်၍ဖြစ်စေ၊ သောက်ရေ တစ် ဂါလန်တွင် အနံ့မပါသည့် ကလိုရင်း ကြေးချွတ်ဆေးရည် စားပွဲတင်ဇွန်း **1** ဇွန်းပါ ဆေးရည် သို့မဟုတ် အခြား ခွင့်ပြုချက်ရ သန့်စင်ဆေးရည်တွင် **15** မိနစ်ကြာ စိမ်၍ဖြစ်စေ ပိုးသတ်ပေးပါ။ မှန်ကန်သည့် ပြင်းအားကို သန့်စင်ဆေးရည်တွင် ကပ်ထားသည့် လမ်းညွှန်ချက်များမှ ကြည့်ရှုရွေးချယ်ပါ။
- စားပွဲကောင်တာထိပ်၊ ပစ္စည်းကိရိယာနှင့် အစားအစာနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမရှိသည့် မျက်နှာပြင်များကို ရေပူနှင့် ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် သေချာဆေးကြောပါ။ ဆေးကြောပြီးနောက် သောက်ရေ တစ် ဂါလန်တွင် အနံ့မပါသည့် ကလိုရင်း ကြေးချွတ်ဆေးရည် စားပွဲတင်ဇွန်း **1** ဇွန်းပါ ဆေးရည် သို့မဟုတ် အခြား ခွင့်ပြုချက်ရ သန့်စင်ဆေးရည် အသုံးပြုပြီး ပိုးသတ်ပေးပါ။ လေဖြင့်အခြောက်ခံပါ။
- ပစ္စည်းကိရိယာနှင့် မီးဖိုချောင် အသုံးအဆောင်များကို ပန်းကန်ဆေးစက် သို့မဟုတ် အကန့်သုံးကန့်ပါ ဘေစင်ဖြင့် သောက်ရေသုံး၍ ဆေးကြောပြီးလျှင်-
    - အစားအစာနှင့် ထိတွေ့ရသည့် မျက်နှာပြင်များနှင့် ကိရိယာများကို ပြင်းအား **50-100 ppm** ရှိ ကလိုရင်း ကြေးချွတ်ဆေး (သောက်ရေ **1** ဂါလန်လျှင် ကြေးချွတ်ဆေး စားပွဲတင်ဇွန်း **1/2** ဇွန်း) သို့မဟုတ် အခြား ခွင့်ပြုချက်ရ သန့်စင်ဆေးများ အသုံးပြု၍ ဆေးကြောပါ။
    - **50 ppm** ကလိုရင်း (ဓာတုဆေးသုံး ပိုးသတ်သည့် စက်များအတွက်) ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ **180°F** အပူချိန် (ရေပူဖြင့်

ပိုးသတ်သည့် စက်များအတွက်) ဖြင့်ဖြစ်စေ ပန်းကန်ဆေးစက်တွင်ထည့်၍ နောက်ဆုံးအကြိမ် ဆေးကြောပိုးသတ်ရမည်။

- ဓာတုဆေးသုံး ပိုးသတ်ရန်အတွက် သန့်စင်ဆေး ပြင်းအားလုံလောက်မှုရှိမရှိ စစ်ဆေးနိုင်ရန် ခွင့်ပြုချက်ရ စစ်ဆေးကိရိယာနှင့် ရေအပူချိန် **180°F** ရောက်ရှိကြောင်း၊ မီးဖိုချောင် အသုံးအဆောင် မျက်နှာပြင်များ၏ အပူချိန် **170°F** ရောက်ရှိကြောင်း အတည်ပြုနိုင်ရန် အများဆုံးအပူချိန် တိုင်းတာသည့် သာမိုမီတာ သို့မဟုတ် အပူချိန်တိုင်းတိပ်တို့ အသင့်ရှိရမည်။
- ပန်းကန်ဆေးစက် အလွတ်ကို ဆေးကြောပြီး ပိုးသတ်သည့် လုပ်ငန်းစဉ် သုံးကြိမ်ပြီးသည်အထိ ဖွင့်ထားရမည်။ ရေပိုက်လိုင်းများမှ ရေများကို ဖောက်ထုတ်ရန်နှင့် ပစ္စည်းကိရိယာနှင့် မီးဖိုချောင် အသုံးအဆောင်များ မဆေးကြောမီ ပန်းကန်ဆေးစက်အား သန့်ရှင်းရေးလုပ် ပိုးသတ်ပြီးဖြစ်စေရန် ဤသို့ဖွင့်ထားရခြင်းဖြစ်သည်။

- သန့်ရှင်းရေးမလုပ်မီ အအေးခံထားသည့် ဆိုင်ရှေ့မှန်ပုံးနှင့် သိမ်းဆည်းရာပုံးများနှင့် အခြား အစားအစာ သိုလှောင်ရာ အအေးခံကိရိယာများမှ ညစ်ညမ်းနေသည့် ကုန်စည်များအားလုံးနှင့် ၎င်းတို့မှ အရည်များကို ရှင်းလင်းဖယ်ရှားထားရမည်။
- အအေးခံထားသည့် သိုလှောင်ကိရိယာများကို ဆပ်ပြာရည်ပူဖြင့် အတွင်းအပြင် သေချာဆေးကြောပြီး ဆပ်ပြာနှင့် အခြားပစ္စည်း အကြွင်းအကျန်များ ပြောင်သည်အထိ ရေဆေးထားရမည်။ မီးလုံးမီးခွက်များ၊ ရေဆိုးထုတ်သည့်နေရာများ၊ လေဝင်လေထွက်ပေါက်များ၊ ထောင့်များ၊ အက်ကွဲသည့်၊ ဟနေသည့် နေရာများ၊ တံခါးလက်ကိုင်များနှင့် တံခါးဘောင်ဆီးလ်များကို အထူးဂရုစိုက် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ထားသည့် မျက်နှာပြင်အားလုံးကို သန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် ပိုးသတ်ပါ။ (အထက်ပါ ပိုးသတ်ခြင်း အခန်းကို ကြည့်ပါ။)
- ရေလွှမ်းမိုး၍၊ အစားအစာများ အရည်ပျော်၍ အပူအအေးအကာ၊ တံခါးဘောင်ဆီးလ်များ၊ ပိုက်များ အစရှိသည်တို့ ပျက်စီးခဲ့ပါက ဤအအေးခံ ဆိုင်ရှေ့မှန်ပုံးများနှင့် သိမ်းဆည်းရာပုံးများနှင့် အခြားအအေးခံကိရိယာများကို အသစ်လဲခြင်း သို့မဟုတ် စွန့်ပစ်ခြင်းများ လုပ်ဆောင်ပါ။
- ပစ္စည်းကိရိယာများမှ မဖြုတ်ဘဲ သန့်ရှင်းရေးလုပ်နိုင်မည် မဟုတ်သည့် ဖစ်တာအားလုံးကို ဖယ်ရှားပြီး အသစ်လဲပါ။
- ရေခဲစက်နှင့် ဖျော်ရည်စက် ဖစ်တာအားလုံးကို အသစ်လဲ၍ ရေနွေးငွေ့ရေပိုက်နှင့် ရေခဲစက်ရေပိုက်တို့ အပါအဝင် ရေပိုက်လိုင်းများ အားလုံးကို **10** မိနစ်မှ **15** မိနစ် ဖောက်ချထားပါ။
- ရေခဲစက်များမှ ရေခဲအားလုံးကို စွန့်ပစ်ပါ။ အတွင်းမျက်နှာပြင်များ (ရေခဲခန်းနှင့် သိုလှောင်ခန်း) ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။ ရေခဲစက်ကို အစအဆုံး သုံးကြိမ်ဖွင့်ထားပြီး တစ်ကြိမ်ပြီးတိုင်း ထွက်သည့်ရေခဲများကို စွန့်ပစ်ပေးပါ။
- ဘောစင်အားလုံးကို ပြန်မသုံးမီ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။
- ပစ္စည်းကိရိယာ သေချာအလုပ်လုပ်သည် မလုပ်သည်နှင့် စက်ကြွခိုင်ရေး သေချာထိန်းသိမ်းမှု ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
- မီးဖိုများကို အသုံးမပြုမီ သေချာသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး မီးသတ်ဌာန၊ ဒေသခံ ရေမီးကုမ္ပဏီ သို့မဟုတ် ခွင့်ပြုချက်ရ ပြင်ဆင်ရေး ကိုယ်စားလှယ်က စစ်ဆေးထားရမည်။

အစားအစာ အပူချိန်များ ထိန်းသိမ်းခြင်း

- အပေါ်ဖွင့် အအေးခံ ဆိုင်ရှေ့မှန်ပုံးနှင့် ရေခဲပုံးများ၊ လူဝင်နိုင်သည့် ရေခဲခန်းများ၊ ရေခဲပုံးများအတွင်း အစားအစာများ လဲလှယ်မထည့်သွင်းမီ ၎င်းတို့သည် အအေးခံ ထိန်းသိမ်းအပူချိန် (ခဲထားချိန်တွင် **≤41°F**) ကို ဆက်ထိန်းထားနိုင်ခြင်း ရှိမရှိ

အတည်ပြုရမည်။

- အပူပေး ကိရိယာသည် တိရိစ္ဆာန်ထွက် အစားအစာ အစိမ်းတို့အတွက် သင့်လျော်သည့် ချက်ပြုတ်အပူချိန် (≥135°F) အထိ အပူပေးနိုင်ရမည်။ အအေးပေး ကိရိယာသည် အစားအစာများကို သင့်လျော်သည့် (≤41°F) အပူချိန်တွင် ဆက်ထိန်းထားနိုင်ရမည်။
- အစားအစာ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် (ချက်ပြုတ်၊ အအေးခံ၊ ပြန်နွှေးသည့်) ကိရိယာအားလုံး အသုံးမပြုမီ သေချာအလုပ်လုပ်ပြီး တိကျစွာ ချိန်ညှိထားကြောင်း အတည်ပြုရမည်။

အစားအစာရင်းမြစ်နှင့် လက်ခံရယူခြင်း

- အစိမ်းဖြစ်သည့်၊ လတ်ဆတ်သည့်၊ အေးခဲထားသည့်၊ ကြိုတင်ထုတ်ပိုးထားသည့်၊ ရေရှည်သိမ်းဆည်းနိုင်သည့်၊ အသင့်စားနိုင်သည့် အစားအစာများ အပါအဝင် အစားအစာအားလုံးကို ခွင့်ပြုချက်ရ ရင်းမြစ်တစ်ခုမှ လက်ခံရယူခြင်း ဖြစ်ရမည်။
- ရေလွှမ်းရေနှင့် ထိတွေ့ခဲ့သော လတ်ဆတ်သည့် ထွက်ကုန်များမှ စားသောက်နိုင်သည့် အစိတ်အပိုင်းအားလုံးသည် ညစ်ညမ်းနေသည်ဟု သတ်မှတ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုခြင်း မရှိရ။
- အစားအစာနှင့်ပတ်သက်၍ အာမခံချက်ပေးရန် သတ်မှတ်ထားသော တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်ကပေးသော အစားအစာကို လက်ခံသင့်သည်။
- ထုတ်ပိုးမှုများသည် အပူချိန်သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီပြီး ကွဲအက်ခြင်း၊ ချုပ်ရိုးများ သို့မဟုတ် အခြားအပေါက်များ မရှိရ။ အစားအစာပါ စည်သွပ်ဘူးများ ဖောင်းနေခြင်း သို့မဟုတ် စည်သွပ်ဘူး ပိန်ချိုင့်နေခြင်း သို့မဟုတ် ထိုးဖောက်ရာများပါဝင်ခြင်း မရှိရဘဲ၊ လေဘယ်များတွင် ပေကျံပျက်စီးနေခြင်းလည်း မရှိရ။
- အပူချိန်ထိန်းချုပ်ရန် လိုအပ်သည့် အစားအစာများကို ရေခဲထားသည့် အခြေအနေတွင်ဖြစ်စေ၊ ရေခဲသို့လျောင်ရာတွင် အပူချိန် 41°F အောက် အပူချိန်တွင်ဖြစ်စေ လက်ခံရရှိခြင်း ဖြစ်ရမည်။

အင်းဆက်ပိုးမွှား ထိန်းချုပ်ခြင်း

- အဆောက်အဦအတွင်း ဝင်ရောက်နိုင်သည့် ကြွက်/အင်းဆက်ပိုးမွှား မှန်သမျှကို သေချာရှင်းလင်းရမည်။ သေနေသည့် အင်းဆက်ပိုးမွှားများကို ဖယ်ရှားပြီး ၎င်းတို့နှင့် ထိတွေ့နိုင်သည့် အစားအစာနှင့် ထိတွေ့သော မျက်နှာပြင်မှန်သမျှကို ပိုးသတ်ပေးရမည်။
- အင်းဆက်ပိုးမွှားနှင့် ကြွက်များ နောက်ထပ်မဝင်စေရန် အဆောက်အဦ အပေါက်မှန်သမျှတွင် ပိတ်ဆို့တားဆီးရမည်။
- ကြွက်နှင့် ယင်များ မလာစေရန် ညစ်ညမ်းနေသည့်၊ ပုပ်သိုးသွားသည့် အစားအစာ အခဲများကို ဘူး/ပုံး အပိတ်များတွင် ထည့်သွင်းစွန့်ပစ်ရမည်။

ဝန်ထမ်းများ

- လက်ဆေးရန် ဆပ်ပြာနှင့် ပုံမှန်ဖွင့်ထားသည့် သောက်ရေနွေး (အနည်းဆုံး **100°F**) ကို အမြဲသုံးပါ။
- လက်သန့်ဆေးသုံးလိုပါက လက်ဆေးပြီးမှသာ သုံးနိုင်သည်။ လက်သန့်ဆေးများသည် ပေကျံနေသည့် လက်ပေါ်မှ ရောဂါပိုးမွှားများအတွက် ထိရောက်မှုမရှိဘဲ ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် ဆေးကြောခြင်း အစား သုံးနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။
- ဝန်ထမ်းများသည် အသင့်စား အစားအစာများကို လက်ဗလာဖြင့် ထိတွေ့ခြင်းမပြုဘဲ ညှပ်များ၊ တစ်သျှူးအထူများ သို့မဟုတ် တစ်ခါသုံး လက်အိတ်များဖြင့်ကို အသုံးပြုရမည်။
- အနာစိုရှိသည့် ဝန်ထမ်းများသည် အစားအစာများ ကိုယ်တိုင် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် သို့မဟုတ် အစားအစာနှင့် ထိတွေ့ရမည့် သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ထားသည့် မျက်နှာပြင်များ သို့မဟုတ် တစ်ခါသုံး ဇွန်း/ခက်ရင်းတို့နှင့် ထိတွေ့ရမည့် နေရာများတွင် အလုပ်မလုပ်ရပါ။ ပိုးဝင်နေသည့် အနာများကို လက်အစွပ် သို့မဟုတ် ရေလုံ အနာကပ်ပလာစတာနှင့် ပလပ်စတစ် လက်အိတ်များ ကဲ့သို့သော ရေလုံသည့် အကာများဖြင့် နှစ်ထပ်ကာထားလျှင် ထိုအနာရှိအလုပ်သမားသည် အစားအစာများအနီးတွင် ဆက်လက်လုပ်ကိုင်နိုင်သည်။
- အော့အန်နေသည့်၊ ဝမ်းလျှောနေသည့်၊ အသားဝါနေသည့် ဝန်ထမ်းများသည် အလုပ်မလုပ်သင့်ဘဲ ထိုလက္ခဏာများပျောက်ပြီး အနည်းဆုံး **48** နာရီမကြာသေးသရွေ့ အလုပ်ပြန်မဆင်းရပါ။