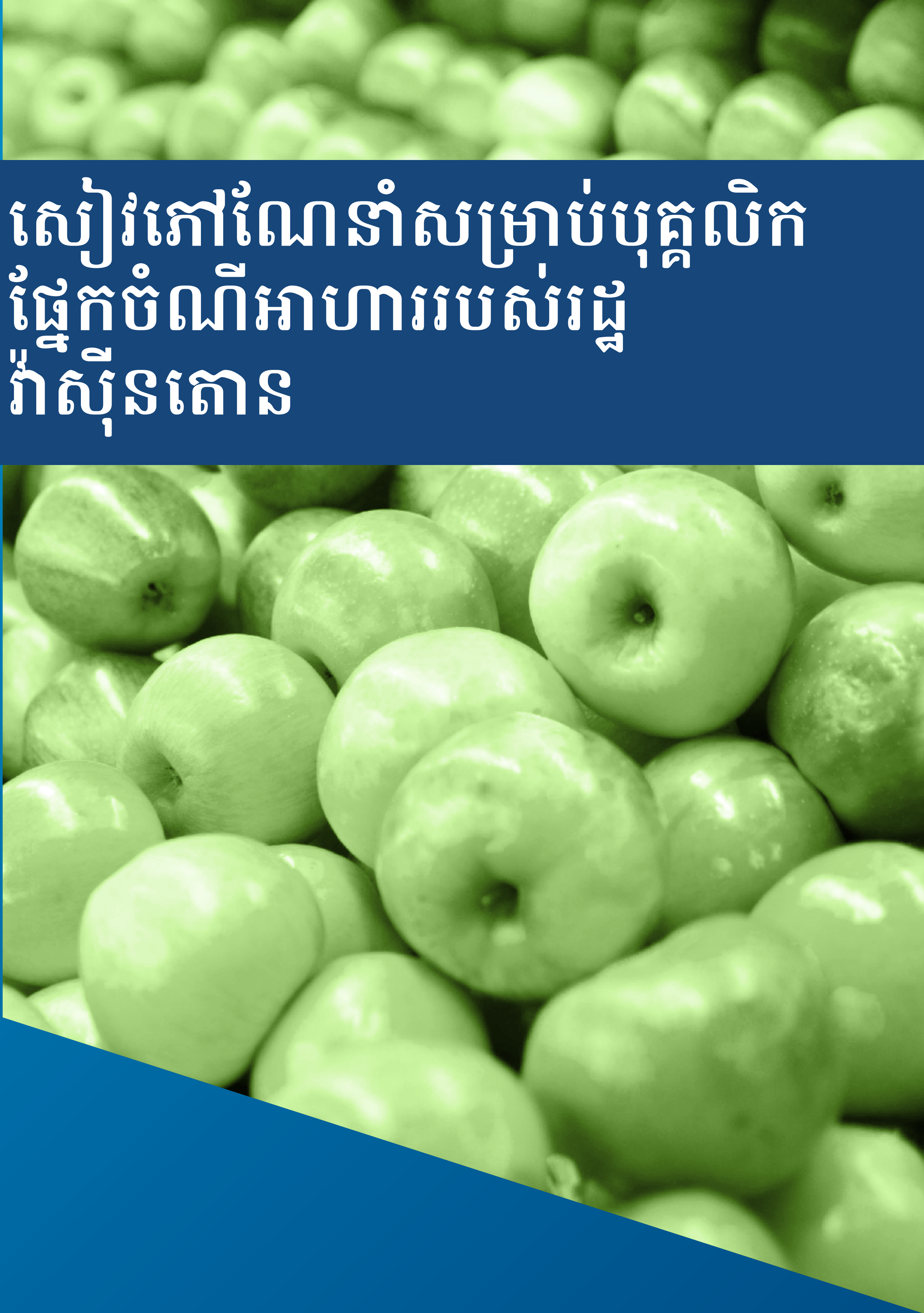
សៀវភៅណែនាំសម្រាប់បុគ្គលិកផ្នែកចំណីអាហាររបស់រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន



Washington State Department of Health

ភាសាខ្មែរ (Khmer)

សូមអរគុណចំពោះការដើរតួយ៉ាងសកម្មក្នុងការរក្សាសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ។

ព័ត៌មានក្នុងសៀវភៅណែនាំនេះជួយអ្នកឱ្យចេះរក្សាទុក រៀបចំ និងបម្រើអាហារដោយមានសុវត្ថិភាព។

ចំណេះដឹងផ្នែកសុវត្ថិភាពចំណីអាហារអាចបង្ការជំងឺកើតតាមចំណីអាហារ។ ប្រើប្រាស់អ្វីដែលអ្នកបានរៀនពីសៀវភៅណែនាំនេះនៅកន្លែងធ្វើការ និងនៅផ្ទះ។

បន្ទាប់ពីអ្នកបានអានសៀវភៅណែនាំនេះ យើងសង្ឃឹមថា អ្នកចងចាំព័ត៌មានជំនួយទាំងនេះ៖

1. សូមកុំទៅធ្វើការនៅពេលអ្នកឈឺ។
2. លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានស្អាតល្អ និងនៅពេលដែលចាំបាច់។
3. សូមកុំប៉ះអាហារឆ្អិនស្រាប់ដោយដៃទទេ។
4. រក្សាទុកអាហារឱ្យនៅក្ដៅ ឬត្រជាក់។
5. ចម្អិនម្ហូបនៅសីតុណ្ហភាពត្រឹមត្រូវ។
6. ក្លាស់សេអាហារក្ដៅឱ្យបានឆាប់រហ័ស។
7. រក្សាទុកសាច់ឆៅឱ្យនៅឆ្ងាយពីអាហារផ្សេងទៀត។
8. សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគសម្ភារៈធ្វើម្ហូប និងរក្សាកន្លែងរបស់អ្នកឱ្យស្អាត។
9. សូមទិញអាហារពីប្រភព ឬអ្នកផ្គត់ផ្គង់ដែលសុវត្ថិភាពជានិច្ច។
10. បន្តរៀនសូត្រ និងសួរសំណួរអំពីសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ។

សូមចងចាំថា៖ អ្នកជាគ្រឿងផ្សំដ៏សំខាន់បំផុតនៅក្នុងអាហារដែលមានសុវត្ថិភាព!

មាតិកា

ជំងឺបង្កពីការពុលចំណីអាហារ 1
ការបង្ការជំងឺបង្កពីការពុលចំណីអាហារ 2
សុខភាពបុគ្គលិកផ្នែកចំណីអាហារ 3
អ្នកឆាប់រងការវាយប្រហារ 4
គ្រោះថ្នាក់នៅក្នុងចំណីអាហារ 5
ចំណីអាហារចាំបាច់ត្រូវគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាព ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព 7
ការលាងដៃ 8
របៀបលាងដៃរបស់អ្នក 9
ការប៉ះដោយដៃទទេ 10
ការចម្អិនអាហារ 11
ការប្រើប្រាស់ទែម៉ូម៉ែត្រ 12
ការរក្សាកម្ដៅ 13
ការរក្សាភាពត្រជាក់ 14
ការគូសលើកាលបរិច្ឆេទ 15
ការក្លាស់សេ 16
ការចម្លងមេរោគ 18
ប្រភពចំណីអាហារដែលមានសុវត្ថិភាព 19
ប្រភេទចំណីអាហារអាល់ឡែហ្ស៊ី 20
សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ 21
ការលាងចាន 22
ការសម្អាតកំអួត និងរាគ 23
ការការពារអាហារ 24
ការគ្រប់គ្រងសត្វល្អិត 25
ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ 26

ព័ត៌មាននៅក្នុងសៀវភៅណែនាំនេះ គឺជាសេចក្តីសង្ខេបអំពីក្រមចំណីអាហារលក់រាយរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន លេខWAC 246-215 ។ ព័ត៌មាននេះមិនមានដាក់បញ្ចូលនូវលក្ខខណ្ឌតម្រូវទាំងអស់នោះទេ។ ប្រើប្រាស់សៀវភៅណែនាំអំពីការបណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិកចំណីអាហារដោយមានការអនុម័ត។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងមកក្រសួងសុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

សៀវភៅណែនាំនេះមានជាទម្រង់ផ្សេងទៀតសម្រាប់ជនពិការ។ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 1-800-525-0127 (សម្រាប់ TDD/TTY សូមទូរសព្ទទៅ 711) ដើម្បីដាក់សំណើ។

“សៀវភៅណែនាំសម្រាប់ពលករក្នុងវិស័យចំណីអាហាររបស់រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន” ដែលត្រូវបានចងក្រងបង្កើតឡើងដោយ នាយកដ្ឋានសុខាភិបាលនៃខោនធី Tacoma-Pierce ទទួលបានអាជ្ញាបណ្ណ ដោយអនុលោមតាម CC BY-NC 4.0

ជំងឺកើតតាមចំណីអាហារ

មនុស្សមានជំងឺកើតតាមចំណីអាហារ នៅពេលពួកគេបរិភោគអាហារ ដែលមានមេរោគគ្រោះថ្នាក់នៅក្នុងនោះ។ មេរោគអាចចូលទៅក្នុងអាហារបានគ្រប់ពេល។ វាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការរៀនសូត្រពីរបៀបគ្រប់គ្រងអាហារ ដោយសុវត្ថិភាព ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺកើតតាមចំណីអាហារ។

រោគសញ្ញា

ជំងឺកើតតាមចំណីអាហារខ្លះបណ្តាលឲ្យមានរោគសញ្ញាដូចជា៖

រាគ

ក្អួត

គ្រុនក្តៅ

រោគសញ្ញាទាំងនោះអាចធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំង ហើយបណ្តាលឱ្យមនុស្សត្រូវទៅសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ ឬស្លាប់បាន។ កុមារ មនុស្សចាស់ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងអ្នកមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃងាយនឹងឈឺធ្ងន់ជាង។

នៅផ្ទះ បើសិនអ្នកមានអារម្មណ៍ថា ឈឺ។

កុំធ្វើការទាក់ទងនឹងចំណីអាហារ នៅពេលអ្នកឈឺ។ បុគ្គលិកផ្នែកចំណីអាហារដែលឈឺអាចចម្លងមេរោគទៅអាហារ ផ្ទៃរាបស្មើ សម្ភារៈផ្ទះបាយ និងមនុស្សដទៃទៀត។

តើអ្នកមាន៖

រាគ ឬក្អួត?	ស្បែក ឬភ្នែកឡើងលឿង?
សូមកុំធ្វើការនៅជិតអាហារ រហូតទាល់តែអ្នកមិនមានរោគសញ្ញាណាមួយយ៉ាងហោចណាស់ 24 ម៉ោង។.	នៅផ្ទះហើយទៅជួប គ្រូពេទ្យ។

សូមកុំទៅធ្វើការ បើសិនអ្នកមាន៖

- ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A
- ជំងឺបង្កពីបាក់តេរីសាលម៉ូណេឡា (*Salmonella*)
- ជំងឺបង្កពីបាក់តេរីហ្ស៊ីហ្គេឡា (*Shigella*)
- ជំងឺបង្កពីបាក់តេរីអ៊ី.គូលី (*E. coli*)
- ជំងឺបង្កពីវីរុសណូរ៉ូ (Norovirus)

ជំងឺកើតតាមចំណីអាហារគឺឧស្សាហ៍កើតមានឡើងណាស់។

ជំងឺកើតតាមចំណីអាហារក្នុងមួយឆ្នាំ៖

48,000,000

ការចូលសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យដោយសារជំងឺកើតតាមចំណីអាហារក្នុងមួយឆ្នាំ៖

128,000

ការស្លាប់ដោយសារជំងឺកើតតាមចំណីអាហារក្នុងមួយឆ្នាំ៖

3,000

ប្រភពទិន្នន័យ៖ មជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យ និងបង្ការជំងឺឆ្លង (CDC)

របាយការណ៍អំពីជំងឺកើតតាមចំណីអាហារ។

ករណីភាគច្រើនមិនបានរាយការណ៍ទេ។ របាយការណ៍ពីជំងឺកើតតាមចំណីអាហារទៅកាន់ក្រសួងសុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នកជាបន្ទាន់។ ពួកគេនឹងជួយធ្វើឱ្យប្រាកដថាមនុស្សច្រើនទៀតមិនធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។

ប្រើប្រាស់ទូរសព្ទស្កេនកូដ QR ដើម្បីមើលវីដេអូតាមអនឡាញ។

ការបង្ការជំងឺកើតតាមចំណីអាហារ

ការរក្សាទុកចំណីអាហារឱ្យមានសុវត្ថិភាពត្រូវមានផែនការ។ ធ្វើផែនការអំពីរបៀបរក្សាទុក រៀបចំ និងគ្រប់គ្រងចំណីអាហារប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

ការត្រួតពិនិត្យដ៏សកម្មរបស់អ្នកគ្រប់គ្រង

នេះជាវិធីសាស្រ្តសកម្មមួយសម្រាប់សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ។ អ្នកគ្រប់គ្រងបង្កើតដំណើរការបណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិក និងត្រួតពិនិត្យមើល ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ។

ឧទាហរណ៍រួមមាន៖

- ពិនិត្យរកមើលបុគ្គលិកផ្នែកចំណីអាហារដែលមានជំងឺ និងអនុញ្ញាតឱ្យពួកគាត់នៅឆ្ងាយពីគ្រឹះស្ថាន។
- បណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិកឱ្យចេះចម្អិន ទុកឱ្យត្រជាក់ និងរក្សាទុកអាហារដោយមានសុវត្ថិភាព។
- បង្រៀនបុគ្គលិកអំពីពេលណាដែលត្រូវលាងដៃ និងរបៀបលាងដៃ។
- ត្រូវឱ្យប្រាកដថា បុគ្គលិកមិនប៉ះចំណីអាហារដោយដៃទទេ។
- បង្កើតកំណត់ហេតុសីតុណ្ហភាព ហើយនិងពិនិត្យមើលសីតុណ្ហភាពរបស់ចំណីអាហារ។
- សម្រេចចិត្តថា អ្នកណាជាអ្នកវាស់សីតុណ្ហភាព ហើយនិងនៅពេលណា។
- បញ្ជាក់កន្លែងសម្រាប់រៀបចំចំណីអាហារឆៅ។
- ស្វែងរកជំនួយផ្នែកជួសជុល និងជួសជុលអ្វីដែលមិនប្រក្រតី។
- បង្កើតផែនការសម្អាត បន្ទាប់ពីនរណាម្នាក់ក្អួត ឬរាគ។

មនុស្សគ្រប់រូបមានទំនួលខុសត្រូវចំពោះសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវការនរណាម្នាក់ ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថា វាមានអាទិភាព។

អ្នកទទួលបន្ទុក៖

គ្រប់គ្រឹះស្ថានផលិតចំណីអាហារត្រូវតែមានអ្នកទទួលបន្ទុក។ ពួកគាត់ជាអ្នកធ្វើឱ្យប្រាកដថា ចំណីអាហារត្រូវបានរៀបចំដោយមានសុវត្ថិភាព។

អ្នកទទួលបន្ទុករូបនេះ៖

- គឺស្ថិតនៅទីនោះ នៅពេលអ្នកកំពុងធ្វើប្រតិបត្តិការ។
- មានចំណេះដឹង និងការបណ្តុះបណ្តាល ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថា ចំណីអាហារមានសុវត្ថិភាព។
- ផ្ទៀងផ្ទាត់ថា បុគ្គលិកបានអនុវត្តតាមគោលការណ៍សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ។
- ធ្វើឱ្យប្រាកដថា គ្មាននរណាម្នាក់ធ្វើការជាមួយចំណីអាហារ នៅពេលពួកគាត់ឈឺ។
- ឆ្លើយសំណួររបស់បុគ្គលិក។

អ្នក គឺជាអ្នកទទួលបន្ទុក ប្រសិនបើអ្នកជា មនុស្សតែម្នាក់គត់នៅក្នុងគ្រឹះស្ថានផលិតចំណីអាហារនោះ។ ត្រូវប្រាកដថា អ្នកទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាលក្នុងការរក្សាទុកចំណីអាហារឲ្យមានសុវត្ថិភាព។

អ្នកគ្រប់គ្រងផ្នែកការពារចំណីអាហារដែលមានវិញ្ញាបនបត្រ

ធ្វើការជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រងផ្នែកការពារចំណីអាហារដែលមានវិញ្ញាបនបត្រ។ ពួកគាត់បានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលបន្ថែម និងមានវិញ្ញាបនបត្រក្នុងការគ្រប់គ្រងសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ។ ពួកគាត់ជាអ្នកជួយអ្នកទទួលបន្ទុក។ ពួកគាត់រួមគ្នាបណ្តុះបណ្តាល ពិនិត្យ និងផ្តល់វិធីបង្ការជំងឺកើតតាមចំណីអាហារ។

អ្នកទទួលបន្ទុក អាចត្រូវបានគេហៅកាត់ថា PIC។

សុខភាពបុគ្គលិកផ្នែកចំណីអាហារ

បុគ្គលិកផ្នែកចំណីអាហារដែលមានសុខភាពល្អ ជួយបង្ការទប់ស្កាត់ជំងឺកើតតាមចំណីអាហារ។ សូមកុំធ្វើការជាមួយចំណីអាហារ បើសិនអ្នកមានអារម្មណ៍ថា ឈឺ។ អ្នកអាចចម្លងមេរោគទៅចំណីអាហារ និងមនុស្សដទៃទៀត។

សូមកុំទៅធ្វើការ បើសិនអ្នកមាន៖

- ជំងឺរាគរូស ក្អួត ឬខាន់លឿង
- ជំងឺបង្កពីបាក់តេរីសាលម៉ូណេឡា (Salmonella) ជំងឺបង្កពីបាក់តេរីហ្ស៊ីហ្គេឡា (Shigella) ជំងឺបង្កពីបាក់តេរីអ៊ី.គូលី (E. coli) ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A ឬជំងឺបង្កពីវីរុសណូរ៉ូ (Norovirus)
- ឈឺបំពង់កដោយមានគ្រុនក្ដៅ ហើយនិងធ្វើការជាមួយអ្នកងាយរងការវាយប្រហារ

សូមកុំធ្វើការរហូតទាល់តែបាត់ក្អួត និងរាគរូសរយៈពេលយ៉ាងតិច 24 ម៉ោង។

សូមហៅទូរសព្ទទៅក្រសួងសុខាភិបាល បើសិនអ្នកបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថា មានជំងឺខាន់លឿង ឬជំងឺណាមួយ។

សូមកុំធ្វើការជាមួយចំណីអាហារ ឬអ្វីដែលប៉ះពាល់ចំណីអាហារ បើសិនអ្នកមាន៖

- របួសឆ្លងមេរោគដែលអ្នកមិនអាចគ្រប ឬរុំផ្ចិតបាន
- កណ្ដាស់ ក្អក ឬហៀរសំបោរ
- ឈឺបំពង់កដោយមានគ្រុនក្ដៅ
- ធ្លាប់បាននៅក្បែរនរណាម្នាក់ដែលមានជំងឺកើតតាមចំណីអាហារ ហើយអ្នកធ្វើការជាមួយអ្នកងាយរងការវាយប្រហារ

អ្នកអាចធ្វើការងារដូចជា៖

- យកសំរាមទៅចោល
- បោស
- ជូត
- សម្អាតបន្ទប់ទឹក

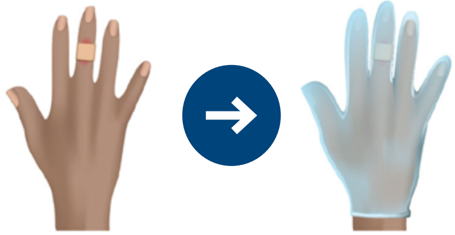
ប្រាប់អ្នកទទួលបន្ទុក បើសិនអ្នកបាននៅក្បែរអ្នកដែលមានជំងឺកើតតាមចំណីអាហារ។

អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន

បុគ្គលិកផ្នែកចំណីអាហារអាចចម្លងមេរោគទៅអាហារ ទោះបីពួកគាត់មើលទៅ មានអារម្មណ៍ថា មានសុខភាពល្អក៏ដោយ។ រក្សាកុំឱ្យមេរោគចូលទៅក្នុងចំណីអាហារ ដោយមានអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនល្អ។

ការណែនាំសម្រាប់អនាម័យល្អ៖

- កុំធ្វើការជាមួយចំណីអាហារ នៅពេលអ្នកឈឺ។
- លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់។
- ប្រើប្រាស់សម្ភារៈផ្ទះបាយ ឬស្រោមដៃស្អាត ដើម្បីចាប់កាន់អាហារ។
- កាត់ និងសម្អាតក្រចកដៃ។
- ស្លៀកសំលៀកបំពាក់ស្អាត។
- ចងសក់ទៅក្រោយ កាត់ឱ្យខ្លី ឬពាក់សំណាញ់សក់។
- កុំពាក់អៀមផ្ទះបាយ ឬស្រោមដៃទៅបន្ទប់ទឹក។
- រុំកន្លែងដែលមុត រលាក ឬរបួសនៅលើដៃរបស់អ្នកដោយបង់រុំ និងស្រោមដៃប្រើហើយបោះចោល។



ប្រើប្រាស់ទូរសព្ទស្កេនកូដ QR ដើម្បីមើលវីដេអូតាមអនឡាញ។

អ្នកឆាប់រងការវាយប្រហារ

នរណាៗក៏អាចឈឺដោយសារការបរិភោគអាហារដែរ ប៉ុន្តែមនុស្សមួយចំនួនងាយនឹងរងគ្រោះច្រើនជាងអ្នកផ្សេងទៀត។

អ្នកទាំងនេះរួមមាន ដូចជា៖

មនុស្សវ័យក្មេង

មនុស្សវ័យចំណាស់

អ្នកមានផ្ទៃពោះ

ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយជាមួយនឹងជំងឺដូចជាមហារីក ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬជំងឺអេដស៍

សូមយកចិត្តទុកដាក់កាន់តែខ្លាំងឡើង ក្នុងការបម្រើអ្នកឆាប់រងការវាយប្រហារនៅ៖

- មន្ទីរពេទ្យ
- សាលាមត្តេយ្យ
- មណ្ឌលថែទាំមនុស្សចាស់

អ្នកឆាប់រងការវាយប្រហារ មិនគួរទទួលទានអាហារដូចជា៖

- សាច់ ត្រី ឬស៊ុតដែលមិនឆ្អិនល្អ
- អយស្ទ័រឆៅ
- សណ្ដែកបណ្ដុះឆៅ
- ទឹកដោះគោ ឬទឹកផ្លែឈើដែលមិនទាន់បានរំងាប់មេរោគ

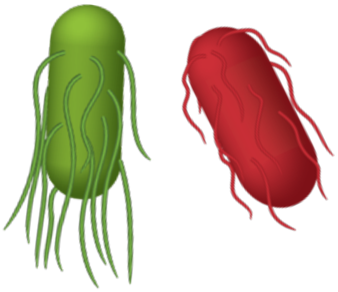
គ្រោះថ្នាក់នានានៅក្នុងគ្រឿងបរិភោគ

ចំណីអាហារអាចធ្វើឲ្យពួកយើងធ្លាក់ខ្លួនឈឺបាន បើសិនវាមានផ្ទុកមេរោគ សារធាតុគីមី ឬសារជាតុដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់រាងកាយ។ កាត់បន្ថយហានិភ័យដោយការរៀនពីវិធីគ្រប់គ្រងចំណីអាហារប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

ការបំពុលតាមបែបជីវសាស្ត្រ

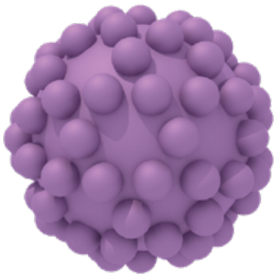
មេរោគដូចជាបាក់តេរី វីរុស និងប៉ារ៉ាស៊ីតអាចធ្វើឱ្យពួកយើងឈឺបាន។ នៅពេលដែលគេនិយាយអំពីជំងឺផ្តាសាយក្រពះ ឬជំងឺគ្រុនផ្តាសាយ 24 ម៉ោង នេះគឺជាជំងឺដែលកើតតាមចំណីអាហារ។ រោគសញ្ញាជាទូទៅគឺ ក្អួត រាគ រមួលពោះ និងក្តៅខ្លួន។ រោគសញ្ញាអាចចាប់ផ្តើមពីរបីម៉ោងក្រោយ ឬច្រើនសប្តាហ៍ក្រោយពីការញ៉ាំ។

បាក់តេរី



បាក់តេរីអាចឆ្លងមកពីអាហារ ឧបករណ៍ ឬមនុស្ស។ បុគ្គលិកផ្នែកចំណីអាហារត្រូវតែមានការប្រុងប្រយ័ត្ន។ បាក់តេរីរីកលូតលាស់យ៉ាងងាយស្រួលនៅក្នុងចំណីអាហារជាមួយនឹងសារជាតុចិញ្ចឹម សំណើម សីតុណ្ហភាព និងពេលវេលាសមស្រប។ រក្សាទុកអាហារឱ្យក្តៅ ឬត្រជាក់ ធ្វើការឱ្យលឿន ហើយលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក។ ប្រើប្រាស់សម្ភារៈផ្ទះបាយ ឬស្រោមដៃ ដើម្បីធ្វើការជាមួយអាហារឆ្អិនស្រាប់។

វីរុស



វីរុសមានទំហំតូច ហើយវាត្រូវការវីរុសតែប៉ុន្មានប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីធ្វើឱ្យអ្នកឈឺ។ វីរុសដូចជា វីរុសណូរ៉ូ ឬវីរុសជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ A ឆ្លងរីករាលដាលតាមរយៈ៖

- បុគ្គលិកផ្នែកចំណីអាហារដែលមានជំងឺ
- ការលាងដៃមិនបានស្អាតល្អ
- ការប៉ះអាហារដោយដៃទទេ

វីរុសមួយចំនួនអាចនៅតែមាននៅលើដៃរបស់អ្នក សូម្បីតែបន្ទាប់ពីការលាងដៃបានល្អក៏ដោយ។ អ្នកអាចចម្លងវីរុសបាន ទោះបីជានៅពេលអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ថា ឈឺក៏ដោយ។ នេះហើយជាមូលហេតុដែលអ្នកចាំបាច់ត្រូវប្រើប្រាស់សម្ភារៈផ្ទះបាយ ឬពាក់ស្រោមដៃ ដើម្បីរៀបចំអាហារដែលចម្អិនរួចរាល់ហើយ។

ប៉ារ៉ាស៊ីត

ប៉ារ៉ាស៊ីត គឺជាដង្កូវតូចៗ ឬជំងឺគីស។ ពួកវារស់នៅក្នុងត្រី សាច់ ផលិតផលធម្មជាតិ ឬទឹកកខ្វក់។ សម្លាប់ប៉ារ៉ាស៊ីត ដោយចម្អិនម្ហូបនៅសីតុណ្ហភាពត្រឹមត្រូវ។ ប៉ារ៉ាស៊ីតភាគច្រើនត្រូវបានសម្លាប់ នៅពេលដែលវាកកនៅសីតុណ្ហភាពត្រជាក់ខ្លាំងរយៈពេលយូរ។

គន្លឹះដើម្បីរក្សាចំណីអាហារដោយសុវត្ថិភាព៖

- កុំធ្វើការនៅពេលអ្នកឈឺ ជាពិសេសនៅពេលក្អួត រាគ ឬក្តៅខ្លួន។
- កុំប៉ះអាហារឆ្អិនស្រាប់ * ដោយដៃទទេរបស់អ្នក។ ប្រើប្រាស់ដង្កៀប សម្ភារៈផ្ទះបាយ ឬស្រោមដៃ។
- រក្សាអាហារឱ្យក្តៅនៅសីតុណ្ហភាព 135°F (57°C) ឬខ្ពស់ជាងនេះ ឬត្រជាក់នៅ 41°F (5°C) ឬទាបជាងនេះ។
- ធ្វើការឱ្យលឿនហើយកុំទុកអាហារចោល។
- ក្លាស់សេ និងកំដៅអាហារឡើងវិញឱ្យបានឆាប់រហ័ស។
- ចម្អិនត្រី និងសាច់ទាំងអស់នៅសីតុណ្ហភាពត្រឹមត្រូវ។
- ប្រើប្រាស់ត្រីដែលត្រូវបានបង្កក ដើម្បីសម្លាប់ប៉ារ៉ាស៊ីតសម្រាប់អាហារឆៅដូចជាស៊ូស៊ី។
- លាងដៃរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក និងមុនពេលចូលផ្ទះបាយ។
- លាងសម្អាតផលិតផលឆៅដោយទឹកស្អាត។
- ទុកអាហារឆៅ និងអាហារឆ្អិនស្រាប់* នៅដាច់ដោយឡែកពីគ្នា។
- សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃរាបផ្សេងៗ។
- ប្រើប្រាស់ប្រភពទឹកដែលទទួលបានការអនុម័តឱ្យប្រើ។

*អាហារឆ្អិនស្រាប់អាចបរិភោគបានដោយមិនចាំបាច់លាងសម្អាត ឬចម្អិន ដើម្បីកំចាត់មេរោគ។

ការបំពុលដោយសារធាតុគីមី

សារធាតុគីមីអាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺ បើសិនពួកវាចូលទៅក្នុងអាហារ។ រក្សាទុកសារធាតុគីមី ដូចជា សាប៊ូ ទឹកសម្អាត និងថ្នាំសម្លាប់មេរោគឱ្យមានសុវត្ថិភាព។ រក្សាទុកសារធាតុគីមី នៅក្រោមអាហារ និងផ្ទៃការងារ។ សារធាតុគីមីមិនគួរអាចស្រក់ចូលទៅក្នុងអាហារ ឬទៅលើផ្ទៃការងារបានទេ។

ដាក់ស្លាកសារធាតុគីមី និងធ្វើតាមការណែនាំដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

ការពារអាហារនៅពេលអ្នកសម្អាត។ រក្សាទុកតែសារធាតុគីមីដែលអ្នកត្រូវការ។

ទាក់ទងក្រុមហ៊ុនកំចាត់សត្វល្អិតដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណ ដើម្បីទទួលបានជំនួយសម្រាប់បញ្ហាសត្វល្អិត។

កុំប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតសម្រាប់ប្រើប្រាស់តាមផ្ទះ។

ប្រើប្រាស់តែសម្ភារៈណាដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការផ្ទុកអាហារ។

កុំប្រើប្រាស់ថង់ប្រកអីវ៉ាន់ កំប៉ុងកូតស័ង្កសី ឬទង់ដែង។ កុំយកធុងដាក់សារធាតុគីមីមកប្រើប្រាស់ឡើងវិញ។ សារធាតុគីមីអាចជ្រាបចូលទៅក្នុងអាហារ។

គ្រោះថ្នាក់បែបរូបសាស្ត្រ

គ្រោះថ្នាក់បែបរូបសាស្ត្រ គឺជាវត្ថុនៅក្នុងអាហារ ដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានរបួស បើសិនយើងបរិភោគវា។ ឧទាហរណ៍រួមមានកម្ទេចកែវ គ្រឿងអលង្ការ បង់រុំ បំណែកលោហៈ និងក្រចកដៃ។

គន្លឹះដើម្បីរក្សាអាហារឱ្យមានសុវត្ថិភាពពីគ្រោះថ្នាក់បែបរូបសាស្ត្រ៖

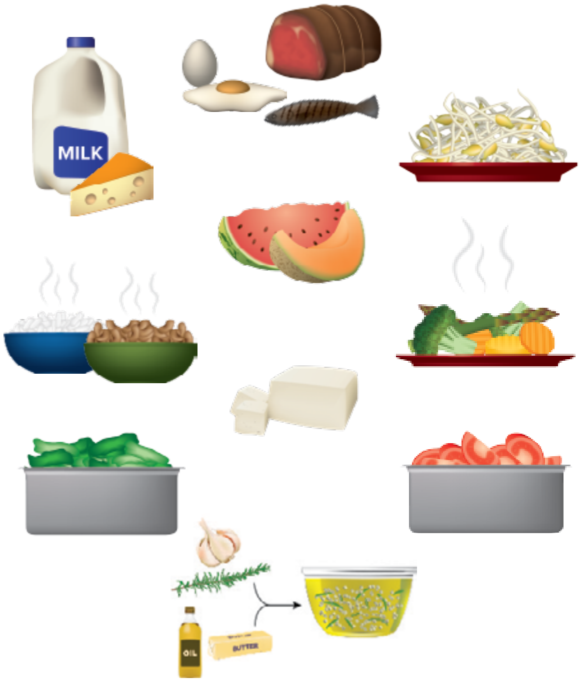
- ត្រូវប្រាកដថា មិនត្រូវឱ្យមានអ្វីមួយធ្លាក់ចូលទៅក្នុងអាហារបានទេ។
- ពិនិត្យមើលឧបករណ៍ឱ្យបានល្អិតល្អន់។ ត្រូវប្រាកដថា មិនមានបំណែកណារលុង ឬខូច។
- បោះចោលប្រាស់ដុសចង្ក្រាន និងសម្ភារៈផ្ទះបាយ បើសិនវាបង្ហាញសញ្ញាអំពីការសឹករេចរឹល។
- កុំពាក់គ្រឿងអលង្ការ។ អ្នកអាចពាក់ចិញ្ចៀនតែមួយវង់ ឬចិញ្ចៀនអាពាហ៍ពិពាហ៍ ហើយពាក់ស្រោមដៃពីលើ។
- ពាក់ស្រោមដៃផ្ទិតក្រចកដែលបានត។
- ប្រើប្រាស់ប្រដាប់ចូកទឹកកកជានិច្ច។ កុំចូកទឹកកកដោយប្រើប្រាស់ កែវ។
- មើលឱ្យបានដិតដល់ចំពោះចំណីអាហារដែលអ្នករៀបចំ។
- ពិនិត្យមើលផ្លែឈើ និងបន្លែដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

ចំណីអាហារចាំបាច់ត្រូវគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាព ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព

ចំណីអាហារណាក៏អាចបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺកើតតាមចំណីអាហារបានដែរ ប៉ុន្តែបាក់តេរីងាយនឹងរីកលូតលាស់ជាងនៅក្នុងអាហារមួយចំនួន។ ចំណីអាហារទាំងនេះត្រូវបានគេហៅថា ចំណីអាហារចាំបាច់ត្រូវគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាពដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព (TCS) ។ រក្សាអាហារទាំងនេះឱ្យក្តៅ ឬត្រជាក់ ដើម្បីការពារកុំឱ្យបាក់តេរីរីកលូតលាស់។

ឧទាហរណ៍អំពីចំណីអាហារចាំបាច់ត្រូវគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាពដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព (TCS) មានដូចជា៖

- សាច់ សាច់បក្សី ត្រី អាហារសមុទ្រ និងស៊ុត
- ផលិតផលទឹកដោះគោ
- តៅហ៊ូ
- សណ្តែកឆ្អិន ដំឡូង បាយ ប៉ាស្តា និងគុយទាវ
- បន្លែ និងផ្លែឈើឆ្អិន
- ផ្លែត្រសក់ស្រូវកាត់រួច
- បន្លែបៃតងហាន់រួច
- ផ្លែប៉េងប៉ោះចិតរួច
- ពន្លក ដូចជាអាល់ហ្វាលហ្វា ឬសណ្តែកបណ្តុះ
- ខ្ទឹមសស្រស់ ឬតិណទេសទុកនៅក្នុងប្រេង
- បីរីករួចស្រាប់



ប្រើប្រាស់ទូរសព្ទស្កេនកូដ QR ដើម្បីមើលវីដេអូតាមអនឡាញ។

ពេលវេលា និងសីតុណ្ហភាពធ្វើការជាមួយគ្នា ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ។

រៀនពីរបៀបប្រើប្រាស់ពេលវេលាដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ។ ធ្វើការជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រងផ្នែកការពារចំណីអាហារដែលមានវិញ្ញាបនបត្ររបស់អ្នក សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

តំបន់គ្រោះថ្នាក់

បាក់តេរីរីកលូតលាស់បានល្អបំផុតនៅចន្លោះសីតុណ្ហភាពពី 41°F (5°C) ទៅ 135°F (57°C)។ ចន្លោះសីតុណ្ហភាពនេះត្រូវបានគេហៅថា តំបន់គ្រោះថ្នាក់។ ចំណីអាហារចាំបាច់ត្រូវគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាពដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព (TCS) ដែលត្រូវបានទុកចោលក្នុងតំបន់ គ្រោះថ្នាក់ អនុញ្ញាតឱ្យពពួកបាក់តេរីរីកលូតលាស់យ៉ាងឆាប់រហ័ស។ បាក់តេរីខ្លះផលិតជាតិពុលដែលធ្វើឱ្យមនុស្សឈឺ។ ជាតិពុលនៅតែមាននៅក្នុងអាហារ ទោះបីជាបានចម្អិនហើយក៏ដោយ។

គន្លឹះក្នុងការរក្សាចំណីអាហារដោយសុវត្ថិភាព៖

- ទុកអាហារត្រជាក់នៅសីតុណ្ហភាព 41°F (5°C) ឬត្រជាក់ជាងនេះ។
- ទុកអាហារក្តៅនៅសីតុណ្ហភាព 135°F (57°C) ឬក្តៅជាងនេះ។
- រៀបចំអាហារឱ្យបានរហ័ស។
- ធ្វើការជាមួយអាហារម្តងបន្តិចៗ។
- ដាក់ក្លាស់សេអាហារនៅក្នុងទូទឹកកកឱ្យបានឆាប់រហ័ស។ កុំទុកចំណីអាហារចោលនៅលើតុឱ្យត្រជាក់។
- កម្តៅអាហារឡើងវិញឱ្យបានឆាប់រហ័ស។
- ពិនិត្យសីតុណ្ហភាពចំណីអាហារដោយប្រើទែម៉ូម៉ែត្រ។

ចំណីអាហារដែលត្រូវបានរក្សាទុកនៅក្នុងតំបន់គ្រោះថ្នាក់ អាចនឹងមិនមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការទទួលទានទេ។ បើសិនអ្នកមានការសង្ស័យ សូមបោះវាចោល។

ការលាងដៃ

វិធីល្អបំផុតក្នុងការបង្ការជំងឺកើតតាមចំណីអាហារ គឺត្រូវលាងដៃរបស់អ្នក។ មេរោគនៅលើដៃរបស់អ្នកអាចចូលទៅក្នុងចំណីអាហារ នៅពេលដែលអ្នកលាងដៃមិនបានត្រឹមត្រូវ។ អ្នកមិនអាចមើលឃើញមេរោគដោយភ្នែករបស់អ្នកទេ ដូច្នេះអ្នកអាចចម្លងមេរោគបាន ទោះបីជាដៃអ្នកមើលទៅស្អាតក៏ដោយ។

ប្រើប្រាស់ទូរសព្ទស្កេនកូដ QR ដើម្បីមើលវីដេអូតាមអនឡាញ។

លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់។

លាងដៃរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីអ្នក៖

- ប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក
- ចូលផ្ទះបាយ
- ប៉ះសាច់ឆៅ អាហារសមុទ្រ សាច់បក្សី ឬស៊ុត
- ប៉ះសក់ ឬមុខរបស់អ្នក
- ក្អក ឬកណ្ដាស់
- កាន់សំរាម ចានកខ្វក់ លុយ ឬសារធាតុគីមី
- ញ៉ាំ ផឹក ឬជក់បារី
- សម្រាក ឬប្រើទូរសព្ទរបស់អ្នក

ជែល ឬអាល់កុលលាងដៃ

កុំប្រើជែល ឬអាល់កុលលាងដៃ ជំនួសការលាងដៃដោយទឹក និងសាប៊ូ។ អ្នកអាចប្រើជែល ឬអាល់កុលលាងដៃបន្ទាប់ពីលាងដៃដោយទឹក និងសាប៊ូរួច។

លាងដៃនៅរាល់ពេលដែលដៃរបស់អ្នកកខ្វក់។

កាត់ក្រចកដៃ ដើម្បីងាយស្រួលសម្អាត។ ពាក់ស្រោមដៃឱ្យបានជិតល្អ លើក្រចកដៃដែលលាបពណ៌ ឬក្រចកដៃដែលបានត ដើម្បីរៀបចំអាហារ។ ឧទាហរណ៍ ពាក់ស្រោមដៃដើម្បីកូរស៊ុប បើសិនអ្នកមានក្រចកដៃលត។

របៀបលាងដៃរបស់អ្នក

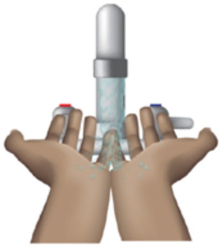
លាងដៃរបស់អ្នកតែក្នុងឡាបូលាងដៃ។ កុំលាងដៃក្នុងឡាបូសម្រាប់រៀបចំអាហារ ឬឡាបូលាងចាន 3 ខណ្ឌ។ ឡាបូលាងដៃត្រូវតែមានទឹកក្តៅ និងទឹកត្រជាក់ សាប៊ូ និងក្រដាសអនាម័យ ឬម៉ាស៊ីនសម្ងួតដោយប្រើខ្យល់។ កុំបិទឡាបូលាងដៃ ឬទុកអ្វីនៅខាងក្នុងនោះ។

ប្រើប្រាស់ទូរសព្ទស្កេនកូដ QR ដើម្បីមើលវីដេអូតាមអនឡាញ។

អនុវត្តតាមជំហានទាំងនេះ ដើម្បីលាងដៃរបស់អ្នក។

ចាប់ពីដើមដល់ចប់ អ្នកគួរតែចំណាយពេលយ៉ាងហោចណាស់ 20 វិនាទី។

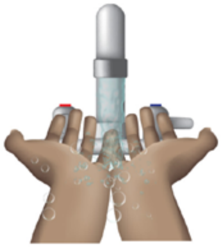
1 លាងដៃរបស់អ្នកដោយទឹកក្តៅ។



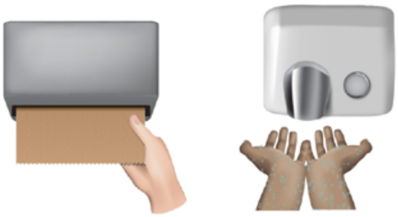
2 ដាក់លាបសាប៊ូឱ្យបានច្រើន។

3 ត្រដុសដៃរបស់អ្នករយៈពេល 10-15 វិនាទី។ ដុសនៅក្រោមក្រចកដៃ ចន្លោះម្រាមដៃ និងកដៃរបស់អ្នក។

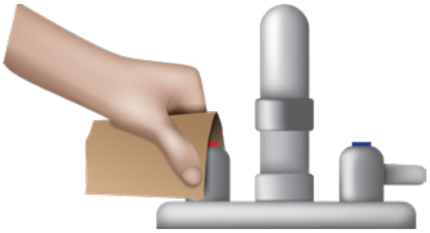
4 លាងដៃរបស់អ្នកជាមួយទឹកដែលកំពុងបង្ហូរ។



5 សម្ងួតដៃរបស់អ្នកដោយក្រដាសអនាម័យ ឬម៉ាស៊ីនសម្ងួតប្រើខ្យល់។



6 បិទទឹកដោយប្រើក្រដាសអនាម័យ។



ប្រើក្រដាសអនាម័យ ឬម៉ាស៊ីនសម្ងួតប្រើខ្យល់ដើម្បីសម្ងួតដៃរបស់អ្នក។
ការសម្ងួតដៃដោយប្រើក្រណាត់ ឬអាវអៀមអាចចម្លងមេរោគទៅដៃរបស់អ្នកវិញ។

ការប៉ះដោយដៃទទេ

ប្រើប្រាស់ទូរសព្ទ ស្កេនកូដ QR ដើម្បីមើលវីដេអូតាមអនឡាញ។

កុំប៉ះអាហារឆ្អិនស្រាប់ដោយដៃទទេ។ ទោះបីជាលាងដៃស្អាតហើយក៏ដោយ ក៏មេរោគមួយចំនួននៅតែមាននៅលើដៃរបស់អ្នក ហើយអាចចម្លងទៅដល់អាហារបាន។

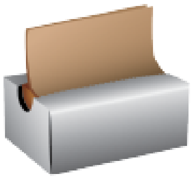
អាហារឆ្អិនស្រាប់

អាហារឆ្អិនស្រាប់អាចបរិភោគបានដោយមិនចាំបាច់លាងសម្អាត ឬចម្អិន ដើម្បីកំចាត់មេរោគ។ ឧទាហរណ៍៖

- **ផ្លែឈើ និងបន្លែលាងទឹករួចដែលនឹងមិនត្រូវចម្អិន។**
  ដូចជាផ្លែឈើហាន់ជាចំណិត ញាំសាឡាដ ត្រសក់ត្រាំ និងគ្រឿងលម្អភេសជ្ជៈ។
- **នំដុត ឬប្រភេទនំប៉័ង។**
  ដូចជាចំណិតនំប៉័ង នំខេក ខូឃី និងថូរធីឡាស។
- **អាហារឆ្អិន។**
  ដូចជាភីហ្សា ហាំប៊ឺហ្គឺ ហតដក និងតាកូ។
- **អាហារដែលនឹងមិនត្រូវចម្អិន។**
  ដូចជាសាំងវិច ស៊ូស៊ី សាច់ឆ្អិនស្រាប់ និងទឹកកកសម្រាប់ភេសជ្ជៈ។

ប្រើប្រាស់ស្រោមដៃអាចបោះចោលបាន ដង្កៀប ប្រដាប់ចូក ក្រដាសទ្រាប់អាហារ ឬសម្ភារៈផ្ទះបាយផ្សេងទៀត ដើម្បីរៀបចំអាហារឆ្អិនស្រាប់។

ឧទាហរណ៍ ប្រើដង្កៀបដើម្បីចាប់ញាំសាឡាដ និងក្រដាសទ្រាប់អាហារដើម្បីខ្ចប់នំខូឃី។ ពាក់ស្រោមដៃដើម្បីធ្វើនំសាំងវិច រៀបចំស៊ូស៊ី ឬចិតបន្លែ។

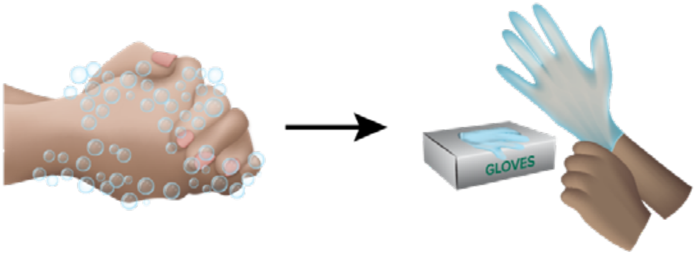


ស្រោមដៃ

ដៃកខ្វក់អាចធ្វើឱ្យមានមេរោគនៅខាងក្រៅស្រោមដៃ។ ស្រោមដៃត្រូវបានប្រើប្រាស់ ដើម្បីការពារអាហារពីមេរោគ មិនមែនដើម្បីការពារដៃរបស់អ្នកពីអាហារនោះទេ។

ចងចាំវិធានទាំងនេះសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ស្រោមដៃ៖

- លាងដៃមុនពេលពាក់ស្រោមដៃ។
- ប្រើប្រាស់តែស្រោមដៃដែលប្រើប្រាស់ហើយអាចបោះចោលបាន។
- កុំលាងសម្អាត ឬប្រើស្រោមដៃម្តងទៀត។
- បោះស្រោមដៃចោលបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់រួច។
- ផ្លាស់ប្តូរស្រោមដៃដែលរហែក។
- ផ្លាស់ប្តូរស្រោមដៃដែលអាចនឹងកខ្វក់។
- ដោះស្រោមដៃចេញ ហើយលាងដៃបន្ទាប់ពីធ្វើការជាមួយអាហារឆៅ។
- ប្រើប្រាស់ស្រោមដៃដើម្បីគ្របកន្លែងមុត ដំបៅ ឬបង់រុំ។



★ កាត់បន្ថយការកសំណល់។ បើសិនអ្នកប្រើប្រាស់សម្ភារៈផ្ទះបាយដូចជាដង្កៀប ឬប្រដាប់ចូក អ្នកមិនចាំបាច់ពាក់ស្រោមដៃទេ។

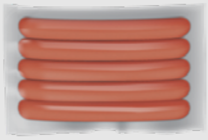
ការចម្អិនអាហារ

មេរោគដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់រស់នៅក្នុងសាច់ឆៅ សាច់បក្សី អាហារសមុទ្រ និងស៊ុត។ ការចម្អិនអាហារបានត្រឹមត្រូវនឹងសម្លាប់មេរោគ និងធ្វើឱ្យអាហារទាំងនេះមានសុវត្ថិភាពក្នុងការបរិភោគ។

សីតុណ្ហភាពចម្អិនអាហារ

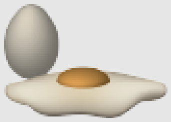
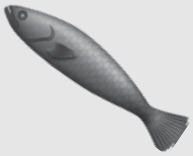
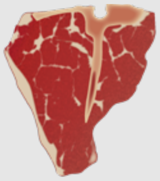
135°F/ 57°C

- បន្លែ ផ្លែឈើ គិណទេស និងធញ្ញ ជាតិដែលនឹងត្រូវរក្សាទុកឱ្យនៅក្តៅ។
- អាហារឆ្អិនស្រាប់ខ្ចប់ដូចជា ហតដក និងម្ទេសកំប៉ុង ដែលនឹងត្រូវកំដៅឡើងវិញ និងរក្សាឱ្យនៅក្តៅ។



145°F/ 62°C
(រយៈពេល 15 វិនាទី)

- ស៊ុត
- អាហារសមុទ្រ
- សាច់គោ
- សាច់ជ្រូក

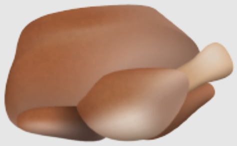




158°F/70°C
(ភ្លាមៗ)

- ហាំប៊ឺហ្គ័
- សាច់ក្រក

165°F/ 74°C
(ភ្លាមៗ)

- សាច់បក្សី (មាន់ មាន់ទួកគី និងទា)
- អាហារដែលមានស្ទួល ឬស្ទួលនៃអាហារ
- ខាសឺរ៉ូល (Casseroles)
- អាហារសមុទ្រឆៅ សាច់ ឬស៊ុត ចម្អិនក្នុងមីក្រូវ៉េវ
- អាហារចាំបាច់ត្រូវគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាពដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព (TCS) ដែលត្រូវបានកម្តៅឡើងវិញ



ការចម្អិនអាហារដោយមីក្រូវ៉េវ

នៅពេលចម្អិនអាហារសមុទ្រឆៅ សាច់ ឬស៊ុតក្នុងមីក្រូវ៉េវ អ្នកត្រូវចម្អិនឱ្យដល់សីតុណ្ហភាពយ៉ាងតិច 165°F (74°C)។ គ្របអាហារដើម្បីរក្សាសំណើម។ បង្វិល ឬកូរអាហារយ៉ាងហោចណាស់ម្តង នៅពេលចម្អិនអាហារ។ ទុកអាហារឱ្យត្រជាក់ 2 នាទីសិនមុនពេលបរិភោគ។ ប្រើប្រាស់ទែម៉ូម៉ែត្រអាហាររបស់អ្នក។ ពិនិត្យឱ្យបានច្រើនកន្លែងដើម្បីប្រាកដថាអាហារទាំងអស់មានសីតុណ្ហភាពយ៉ាងតិច 165°F (74°C)។

ការណែនាំដល់អតិថិជន

អាហារមួយចំនួនដូចជាស៊ូស៊ី និងស៊ុត អាចនឹងត្រូវបានបរិភោគឆៅ ឬមិនសូវឆ្អិន។ អាហារទាំងនេះអាចបង្កឱ្យមានជំងឺកើតតាមចំណីអាហារ។ ជូនដំណឹងអតិថិជនអំពីហានិភ័យ ដោយសរសេរការណែនាំដល់អតិថិជននៅលើម៉ឺនុយ។

កុំផ្តល់ចំណីអាហារឆៅ ឬមិនសូវឆ្អិនដល់អ្នកប្រមមនុស្សដែលងាយរងគ្រោះឬដាក់ក្នុងលើម៉ឺនុយសម្រាប់កុមារ។

ប្រើប្រាស់ទូរសព្ទស្កេនកូដ QR ដើម្បីមើលវីដេអូតាមអនឡាញ។

ការប្រើប្រាស់ទែម៉ូម៉ែត្រ

អ្នកមិនអាចដឹងថា ម្ហូបឆ្អិនល្អ ហើយឬនៅ ដោយផ្អែកតាមពណ៌របស់វា ឬរយៈពេលដែលវាត្រូវបានចម្អិននោះទេ។ ទែម៉ូម៉ែត្រ គឺជាមធ្យោបាយតែមួយគត់ដើម្បីដឹងថា តើម្ហូបឆ្អិនសព្វ ហើយឬនៅ។

ប្រើប្រាស់ទូរសព្ទស្កេនកូដ QR ដើម្បីមើលវីដេអូតាមអនឡាញ។

រាល់គ្រឹះស្ថានផលិតចំណីអាហារត្រូវតែមាន និងប្រើប្រាស់ទែម៉ូម៉ែត្រអាហារដែលត្រឹមត្រូវ។ វាត្រូវតែមានប្រដាប់ស្ទង់ស្តើងមួយ ហើយអាចអានសីតុណ្ហភាពចន្លោះពី 0°F (-18°C) ទៅ 220°F (104°C)។

ប្រើប្រាស់ទែម៉ូម៉ែត្រឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីទទួលបានសីតុណ្ហភាពត្រឹមត្រូវ។

លើកអាហារដោយប្រើប្រាស់សម្ភារៈផ្ទះបាយ ឬយកវាចេញពីផ្ទៃចម្អិន។ កុំវាស់សីតុណ្ហភាពអាហារ ពេលវាកំពុងនៅលើផ្ទៃចម្អិន។

ចាក់ទែម៉ូម៉ែត្រទៅក្នុងផ្នែកក្រាស់បំផុតនៃអាហារ។ សូមរង់ចាំរហូតទាល់តែសីតុណ្ហភាពនៅលើទែម៉ូម៉ែត្រឈប់ប្តូរលេខ។ វាអាចចំណាយពេលដល់ទៅមួយនាទី។

ពិនិត្យទែម៉ូម៉ែត្ររបស់អ្នក ដើម្បីប្រាកដថា វាវាស់បានត្រឹមត្រូវ។ ដាក់ប្រដាប់ស្ទង់ទែម៉ូម៉ែត្រចូលទៅក្នុងកែវមួយដែលមានដាក់ទឹកកក និងទឹក។ សីតុណ្ហភាពគួរតែស្មើនឹង 32°F (0°C)។ កែតម្រូវ ឬប្តូរទែម៉ូម៉ែត្រ បើសិនវាមិនស្មើនឹង 32°F (0°C) ទេ។

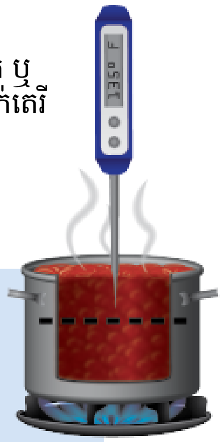
លាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគលើទែម៉ូម៉ែត្ររបស់អ្នកជានិច្ច មុន និងក្រោយពេលប្រើប្រាស់។ បន្ទាប់ពីសម្អាតរួច ជូតដោយប្រើប្រាស់ក្រណាត់ដែលបានសម្លាប់មេរោគ ឬប្រើប្រាស់ក្រណាត់អាល់កុល។

ការរក្សាកម្ដៅ

ប្រើប្រាស់ទូរសព្ទស្កេនកូដ QR ដើម្បីមើលវីដេអូតាមអនឡាញ។

រក្សាទុកចំណីអាហារចាំបាច់ត្រូវគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាពដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព (TCS) នៅសីតុណ្ហភាព 135°F (57°C) ឬក្ដៅជាងនេះ រហូតដល់អាហារអាចឱ្យលើកយកមកបរិភោគ ឬទុកឱ្យត្រជាក់ដោយសុវត្ថិភាព។ នេះហៅថា ការរក្សាកម្ដៅ។ ការចម្អិនអាហារមិនសម្លាប់បាក់តេរីទាំងអស់នោះទេ។ បើសិនអាហារឆ្អិនមិនត្រូវបានរក្សាកម្ដៅទេ បាក់តេរីដែលនៅរស់អាចរីកលូតលាស់ និងធ្វើឱ្យមនុស្សឈឺ។

ប្រើប្រាស់ទែម៉ូម៉ែត្រ ដើម្បីត្រួតពិនិត្យសីតុណ្ហភាពរបស់អាហារក្ដៅ។

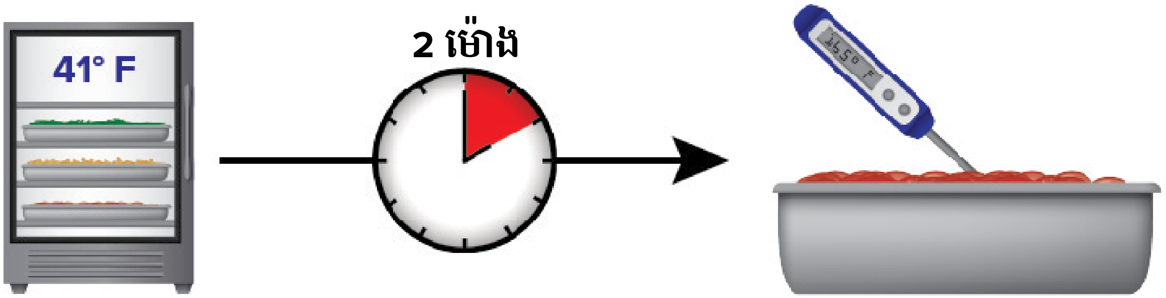


គន្លឹះដើម្បីរក្សាទុកចំណីអាហារឱ្យនៅក្ដៅ៖

- ត្រូវប្រាកដថាតុកម្ដៅ និងឧបករណ៍កម្ដៅអាហារមានកម្ដៅក្ដៅមុនពេលដាក់អាហារចូល។
- គ្របអាហារ ហើយកូរឱ្យបានញឹកញាប់។
- កុំបន្ថែមអាហារត្រជាក់ទៅលើអាហារក្ដៅ។
- ពិនិត្យសីតុណ្ហភាពអាហារឱ្យបានញឹកញាប់ដោយប្រើប្រាស់ទែម៉ូម៉ែត្រអាហារ។

ការកម្ដៅឡើងវិញសម្រាប់ការរក្សាកម្ដៅ

អ្នកអាចកម្ដៅអាហារឡើងវិញ ហើយយកវាមកបរិភោគម្ដងទៀត បើសិនវាត្រូវបានទុកឱ្យត្រជាក់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាពទេ។ កំដៅអាហារឡើងវិញយ៉ាងលឿនដល់សីតុណ្ហភាព 165°F (74°C) ឬខ្ពស់ជាងនេះក្នុងរយៈពេល 2 ម៉ោង។



- **ប្រើប្រាស់វិធីរហ័សដើម្បីកម្ដៅអាហារឡើងវិញ ដូចជាចង្ក្រាន ឡ ឬមីក្រូវ៉េវ។**
  កុំប្រើប្រាស់តុកម្ដៅ ចង្ក្រានចម្អិនយឺតៗ ឬឧបករណ៍កម្ដៅអាហារ ដើម្បីកម្ដៅអាហារឡើងវិញ។ វានឹងចំណាយពេលយូរពេក និងអនុញ្ញាតឱ្យបាក់តេរីរីកលូតលាស់។
- **កូរអាហារឱ្យបានញឹកញាប់ពេលកំពុងកម្ដៅឡើងវិញ។**
  ពិនិត្យសីតុណ្ហភាពឱ្យបានច្រើនកន្លែង ដើម្បីប្រាកដថា អាហារត្រូវបានកម្ដៅឡើងវិញទាំងស្រុងដល់ 165°F (74°C)។

ការកម្ដៅឡើងវិញសម្រាប់ការយកមកបរិភោគភ្លាមៗ

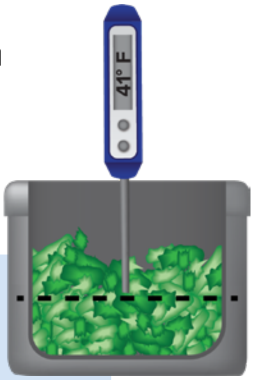
បើសិនអ្នកយកអាហារមកបរិភោគភ្លាមៗ អ្នកអាចកម្ដៅវាឡើងវិញឱ្យដល់សីតុណ្ហភាពណាមួយក៏បាន។

ការកម្ដៅឡើងវិញ គឺមានសុវត្ថិភាព លុះត្រាតែអ្នកចម្អិន និងទុកអាហារឱ្យត្រជាក់បានត្រឹមត្រូវ។

ការរក្សាភាពត្រជាក់

រក្សាអាហារចាំបាច់ត្រូវគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាពដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព (TCS) នៅសីតុណ្ហភាព 41°F (5°C) ឬត្រជាក់ជាងនេះ។ នេះហៅថា ការរក្សាភាពត្រជាក់។ បាក់តេរីរីកលូតលាស់យ៉ាងឆាប់រហ័ស នៅពេលដែលអាហារស្ថិតនៅក្នុងតំបន់គ្រោះថ្នាក់។ ទុកអាហារឱ្យត្រជាក់ក្នុងទូទឹកកក ឬក្លាស់សេទឹកកក។

ប្រើប្រាស់ទែម៉ូម៉ែត្រ ដើម្បីត្រួតពិនិត្យសីតុណ្ហភាពរបស់អាហារត្រជាក់។



ប្រើប្រាស់ទូរសព្ទស្កេនកូដ QR ដើម្បីមើលវីដេអូតាមអនឡាញ។

គន្លឹះដើម្បីរក្សាទុកចំណីអាហារឱ្យនៅត្រជាក់៖

- បើកទ្វារទូទឹកកក តិចបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- នៅក្នុងធុងក្លាស់សេ ប្រើផ្ទាំងជ្រៅ និងគម្រប ដើម្បីជួយបិទខ្យល់ត្រជាក់ឱ្យនៅខាងក្នុង។ កុំដាក់អាហារពេញផ្ទាំងពេក។
- បើសិនអ្នកប្រើប្រាស់ទឹកកក សូមដាក់ទឹកកកឱ្យស្មើនឹងកម្រិតអាហារ។ ដាក់ទឹកកកនៅជុំវិញប្រអប់អាហារទាំងស្រុង។
- ពិនិត្យសីតុណ្ហភាពឱ្យបានញឹកញាប់ដោយប្រើប្រាស់ទែម៉ូម៉ែត្រអាហារ។

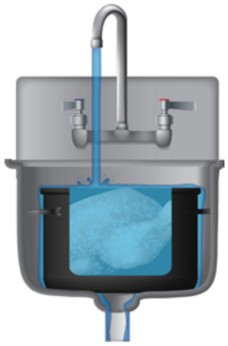
ការទុកឱ្យរលាយ

ទុកអាហារកកឱ្យរលាយដោយសុវត្ថិភាព ដើម្បីការពារកុំឱ្យបាក់តេរីរីកលូតលាស់។

កុំទុកអាហារកកឱ្យរលាយនៅលើតុ ឬនៅសីតុណ្ហភាពបន្ទប់។

មានវិធីសុវត្ថិភាពចំនួន 3 ដើម្បីទុកអាហារឱ្យរលាយ៖

នៅក្នុងទូទឹកកក។ នេះជាវិធីសាស្ត្រដ៏ល្អបំផុត ប៉ុន្តែវាអាចចំណាយពេលយូរបន្តិច។ រៀបចំផែនការទុកជាមុន។



នៅក្នុងឡាបូសម្រាប់រៀបចំអាហារ។ត្រាំអាហារនៅក្រោមទឹកត្រជាក់ដែលកំពុងបង្ហូរ។ កុំប្រើប្រាស់ទឹកក្តៅ។ ចម្អិនវាភ្លាមៗ ឬដាក់វានៅក្នុងទូទឹកកកនៅពេលដែលអាហារត្រូវបានរលាយរួចរាល់។

នៅក្នុងមីក្រូវ៉េវ។ ចម្អិនអាហារភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីទុកឱ្យរលាយហើយ។

ការគូសលើកាលបរិច្ឆេទ

បាក់តេរីមួយចំនួននៅតែរីកលូតលាស់យឺតៗនៅក្នុងអាហារក្នុងទូរទឹកកក។ គូសកាលបរិច្ឆេទលើអាហារ ដើម្បីប្រាកដថា អ្នកមិនទុកវាលើសពី 7 ថ្ងៃ។

ប្រើប្រាស់ទូរសព្ទស្កេនកូដ QR ដើម្បីមើលវីដេអូតាមអនឡាញ។

គូសកាលបរិច្ឆេទអាហារត្រជាក់ដែលបានរក្សាទុកលើសពី 24 ម៉ោង។

ជាពិសេសអាហារដូចជា សាច់ឆ្អិនស្រាប់ ហតដក អាហារសមុទ្រឆ្អើរ ញាំសាឡាដ ទឹកដោះគោ និងឈីសទន់។

អ្នកមិនចាំបាច់គូសកាលបរិច្ឆេទលើ៖

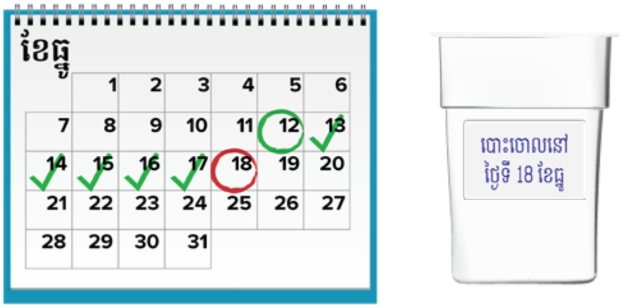
- កញ្ចប់អាហារដែលមិនទាន់បានបើក។
- គ្រឿងផ្សំផលិតចេញពីរោងចក្រ ម៉ាយ៉ូណេស និងញាំសាឡាដឆ្អិនស្រាប់ ដូចជាញាំសាឡាដដំឡូងជាដើម។
- ផលិតផលធម្មជាតិទាំងមូលដែលមិនទាន់ចិត ឬហាន់។
- ឈីសរឹងដូចជាផាមេសាន (parmesan) និងអាសៃហ្គូ (asiago)។

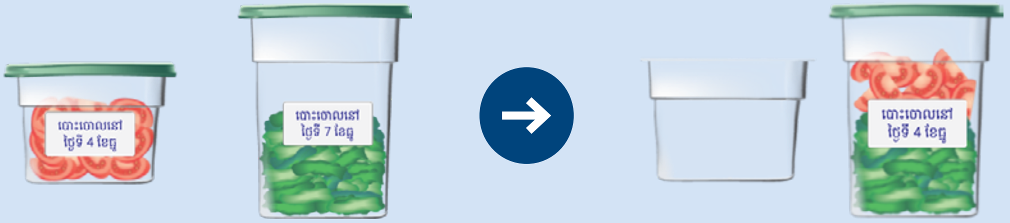
យកអាហារមកជូនអតិថិជន ឬបោះវាចោលក្នុងរយៈពេល 7 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីអ្នកបានបើកវា។

នៅពេលអ្នកបើក ឬចម្អិនអាហារឆ្អិនស្រាប់ សូមកត់សម្គាល់កាលបរិច្ឆេទភ្លាមៗ។

ចាប់ផ្តើមពីថ្ងៃដែលអ្នកបើក ឬចម្អិនអាហារនោះហើយបន្ថែម 6 ថ្ងៃ។ ឧទាហរណ៍៖

- បើសិនអ្នកបើកកញ្ចប់អាហារនៅថ្ងៃទី 12 ខែធ្នូ សូមបូកបន្ថែម 6 ថ្ងៃ។ ប្រើប្រាស់ត្រឹមថ្ងៃទី 18 ខែធ្នូ។
- បើសិនអ្នកបើកកញ្ចប់អាហារនៅថ្ងៃសុក្រ សូមប្រើប្រាស់វាត្រឹមថ្ងៃព្រហស្បតិ៍សប្តាហ៍បន្ទាប់។



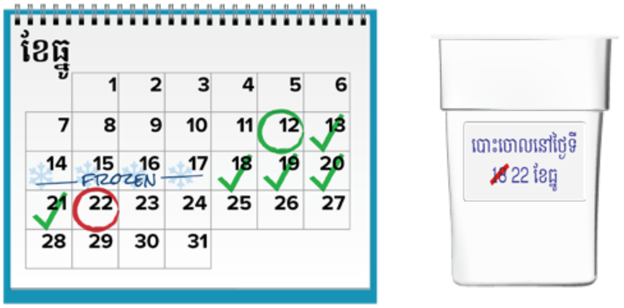


បើសិនអ្នកផ្សំអាហារដែលមានកាលបរិច្ឆេទផ្សេងៗគ្នា សូមប្រើប្រាស់កាលបរិច្ឆេទអំពីគ្រឿងផ្សំដែលចាស់ជាងគេបំផុត។

កុំរាប់ថ្ងៃដែលអាហារត្រូវបានបង្កក។

បិទស្លាកអាហារជាមួយកាលបរិច្ឆេទដែលវាត្រូវបានបង្កក និងកាលបរិច្ឆេទដែលវាត្រូវដាក់ក្នុងទូទឹកកកវិញ។ យកអាហារមកជូនអតិថិជន ឬបោះវាចោលក្នុងរយៈពេលសរុប 7 ថ្ងៃនៅក្នុងទូទឹកកក។ ឧទាហរណ៍៖

- បើសិនអ្នកដាក់អាហារក្នុងទូទឹកកករយៈពេល 2 ថ្ងៃ ហើយបន្ទាប់មកអ្នកបង្កកវា នោះអ្នកអាចដាក់វាក្នុងទូទឹកកករយៈពេល 5 ថ្ងៃទៀត មុនពេលអ្នកត្រូវបោះវាចោល។



អ្នកអាចគូសកាលបរិច្ឆេទលើអាហារតាមវិធីជាច្រើន។ ប៉ុន្តែវាគួរតែងាយស្រួលសម្រាប់អ្នករាល់គ្នាក្នុងការយល់ និងប្រើប្រាស់។ រក្សាទុកចំណីអាហារទាំងនេះនៅសីតុណ្ហភាព 41°F (5°C) ឬទាបជាងនេះគ្រប់ពេល។

ការក្លាស់សេ

អ្នកអាចចម្អិនអាហារ ហើយក្លាស់សេវាទុក ដើម្បីទទួលទាននៅពេលក្រោយ។ វាមានភាពចាំបាច់ណាស់ក្នុងការក្លាស់សេអាហារឱ្យបានឆាប់រហ័សបំផុត។ នៅពេលដែលអាហារចុះត្រជាក់ វាឆ្លងកាត់តំបន់គ្រោះថ្នាក់។ បើសិនវាមិនចុះត្រជាក់យ៉ាងលឿនទេ បាក់តេរីអាចរីកលូតលាស់ និងបង្កឱ្យមានជំងឺកើតតាមចំណីអាហារ។ បាក់តេរីខ្លះបង្កើតជាតិពុល ឬសារធាតុពុលដែលមិនអាចបំបាត់បានដោយការចម្អិន។

ក្លាស់សេអាហារពី 135°F (57°C) ដល់ 41°F (5°C) ក្នុងរយៈពេលសរុប 6 ម៉ោង។ អាហារត្រូវក្លាស់សេដល់សីតុណ្ហភាព 70°F (21°C) ក្នុងរយៈពេល 2 ម៉ោងដំបូង។

ប្រើប្រាស់ទូរសព្ទស្កេនកូដ QR ដើម្បីមើលវីដេអូតាមអនឡាញ។

ការរំលឹក!

ពាក់ស្រោមដៃ ឬប្រើប្រាស់សម្ភារៈផ្ទះបាយជានិច្ចនៅពេលចាប់កាន់អាហារឆ្អិន។

ពិនិត្យសីតុណ្ហភាពអាហារ និងធ្វើឱ្យប្រាកដថា វាចុះត្រជាក់យ៉ាងលឿន។

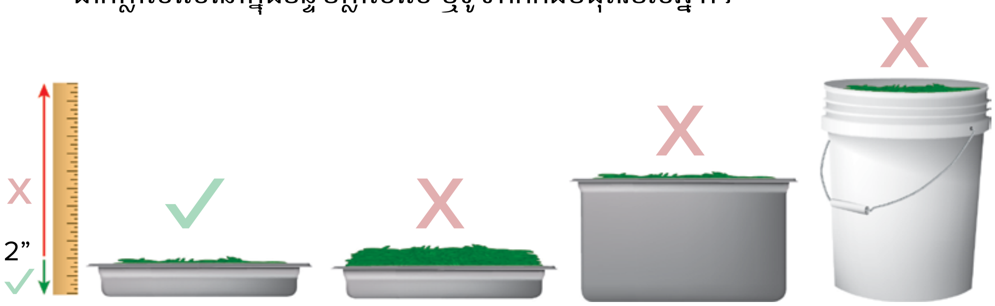
មានវិធីជាច្រើនដើម្បីធ្វើឱ្យអាហារចុះត្រជាក់បានលឿន។

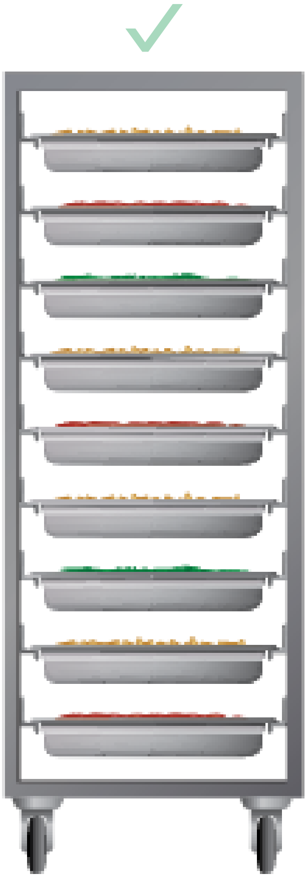
ឆ្នាំងរាក់

ការក្លាស់សេដោយប្រើប្រាស់ឆ្នាំងរាក់មានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់អាហារដូចជាសណ្ដែកដែលលីងឡើងវិញ បាយ ដំឡូង សាច់កិន ពពួកម្ហូបចៀនក្នុងឆ្នាំកាសារ៉ូល ស៊ុប និងទឹកស៊ុប។

គន្លឹះសម្រាប់ការក្លាស់សេដោយប្រើប្រាស់ឆ្នាំងរាក់៖

- ដាក់អាហារក្ដៅចូលក្នុងឆ្នាំងរាក់។
- អាហារមិនអាចមានជម្រៅលើសពី 2 អ៊ីញទេ។
- កុំគ្របអាហារ ដើម្បីឱ្យកម្ដៅអាចភាយចេញបានលឿន។
- ដាក់ក្លាស់សេអាហារភ្លាមៗ។
- ដាក់ក្លាស់សេនៅធ្នើរខាងលើ ដើម្បីកុំឱ្យមានរបស់អាចធ្លាក់ចូលទៅក្នុងអាហារដែលមិនបានគ្រប។
- កុំដាក់ត្រួតលើគ្នា ឬគ្របអាហារដែលដាក់ក្លាស់សេ។
- ដាក់ក្លាស់សេនៅក្នុងបន្ទប់ក្លាស់សេ ឬទូទឹកកកធំបំផុតរបស់អ្នក។



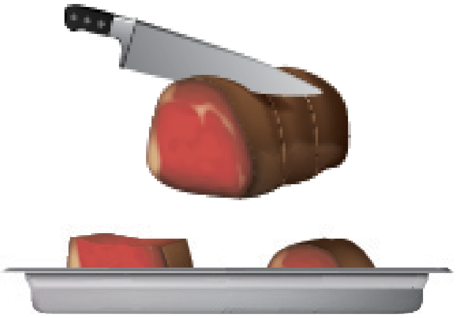


ពិនិត្យមើលអាហារដោយប្រើប្រាស់ទែម៉ូម៉ែត្រអាហារ។ អ្នកអាចគ្រប ឬដាក់ឆ្នាំងចូលគ្នា នៅពេលណាដែលសីតុណ្ហភាពអាហារចុះដល់ 41°F (5°C) ឬទាបជាងនេះ។

ការក្លាស់សេ

កាត់បន្ថយទំហំសាច់ទាំងមូល។

កាត់សាច់ទាំងមូលដូចជាសាច់អាំង ឬសាច់ជ្រូក ទៅជាបន្ទះកម្រាស់ 4 អ៊ីញ។ កុំប្រើប្រាស់វិធីនេះសម្រាប់សាច់កិន ដូចជាដុំសាច់កិន ឬសាច់អាំងបង្វិល។

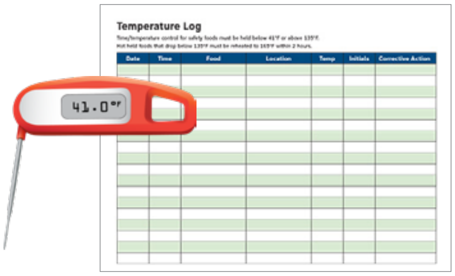


គន្លឹះដើម្បីក្លាស់សេសាច់ដុំធំៗ៖

- ដាក់សាច់ដែលកាត់រួចក្នុងស្រទាប់តែមួយនៅលើថាស។
- ទុកឱ្យមានលំហូរខ្យល់ច្រើន។
- កុំគ្របអាហារ ដើម្បីឱ្យកម្ដៅអាចភាយចេញបានលឿន។
- ដាក់ក្លាស់សេអាហារភ្លាមៗ។
- ដាក់ក្លាស់សេនៅធ្នើរខាងលើ ដើម្បីកុំឱ្យមានអ្វីស្រក់ចូលទៅក្នុងអាហារ។

ត្រូវប្រាកដថា អាហារចុះត្រជាក់យ៉ាងឆាប់រហ័ស។

ប្រើប្រាស់កំណត់ហេតុសីតុណ្ហភាព។ បោះចោលចំណីអាហារ បើសិនវាចុះត្រជាក់មិនបានលឿនល្មម។



ក្លាស់សេក្នុងសីតុណ្ហភាពពី៖

- 135°F (57°C) ទៅ 70°F (21°C) ក្នុងរយៈពេល 2 ម៉ោង។
- 135°F (57°C) ដល់ 41°F (5°C) ក្នុងរយៈពេល 6 ម៉ោង។

គន្លឹះដើម្បីធ្វើឱ្យអាហារចុះត្រជាក់លឿន៖

- ដាក់អាហារក្នុងចានដាក់ទឹកលាយទឹកកក។ ដាក់ទឹកកកព័ទ្ធជុំវិញ អាហារទាំងស្រុង។ កូរឱ្យបានញឹកញាប់។
- ប្រើប្រាស់រំពែកទឹកកក ឬដំបងទឹកកក ដើម្បីកូរអាហារ។
- ប្រើប្រាស់ប្រអប់ស្តើងដែលអនុញ្ញាតឱ្យកម្ដៅភាយចេញ។
- បញ្ចុះសីតុណ្ហភាពអាហារនៅក្នុងឆ្នាំងដែក។ ផ្លាស្ទិច ឬកែវមិនអាចបញ្ចុះសីតុណ្ហភាព អាហារបានលឿនទេ។
- ដាក់ទឹកកកស្អាតចូលទៅក្នុងអាហារ។
- ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ពិសេសដូចជាទូក្លាស់សេរហ័ស (blast chiller)។

ក្លាស់សេបន្ទាប់ពីរៀបចំរួចរាល់។

អាហារដូចជាសាឡាត់ ប៉េងប៉ោះ ឬអាហារកំប៉ុងអាចចាប់ផ្តើមនៅសីតុណ្ហភាពបន្ទប់។ ក្លាស់សេអាហារដល់សីតុណ្ហភាព 41°F (5°C) ក្នុងរយៈពេល 4 ម៉ោង។

ប្រើប្រាស់គ្រឿងផ្សំដែលបានក្លាស់សេទុកជាមុន នៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន។

ប្រើប្រាស់ទូរសព្ទស្កែនកូដ QR ដើម្បីមើលវីដេអូតាមអនឡាញ។

ការចម្លងមេរោគ

សាច់ឆៅ ដូចជាសាច់គោ សាច់បក្សី អាហារសមុទ្រ និងស៊ុត អាចមានផ្ទុកមេរោគ។ ការចម្លងមេរោគកើតឡើងនៅពេលដែលមេរោគនៅក្នុងសាច់ឆៅ ឆ្លងចូលទៅក្នុងអាហារផ្សេងទៀត។ ការបរិភោគអាហារដែលបានឆ្លងមេរោគពីសាច់ឆៅ អាចបណ្តាលឱ្យមានជំងឺកើតតាមចំណីអាហារបាន។

ទុកសាច់ឆៅនៅដាច់ដោយឡែកពីអាហារផ្សេងទៀត។

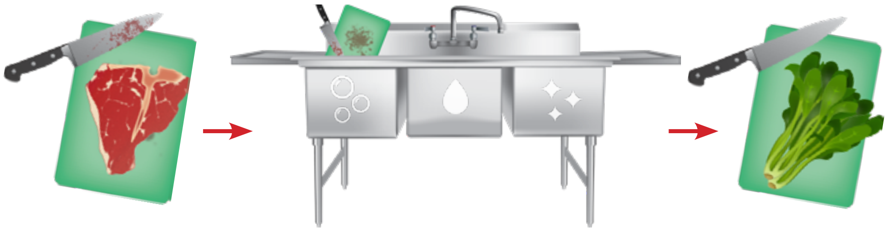
ទុកសាច់ឆៅនៅក្រោមអាហារផ្សេងទៀតនៅក្នុងទូទឹកកក។

ទុកសាច់ឆៅនៅលើធ្នើរតាមលំដាប់នៃសីតុណ្ហភាពចម្អិន។ សីតុណ្ហភាពចម្អិនកាន់តែខ្ពស់ មានន័យថា ធ្នើរកាន់តែទាប។ ទុកត្រីឆៅ និងស៊ុតនៅខ្ពស់ជាងសាច់គោកិន និងសាច់ជ្រូកកិន។ ទុកសាច់មាន់ និងសាច់បក្សីនៅបាតខាងក្រោម។

ធ្វើសាច់ឆៅនៅឆ្ងាយពីអាហារផ្សេងទៀត។

ប្រើប្រាស់ជ្រុញ និងសម្ភារៈផ្ទះបាយដាច់ដោយឡែក។ ធ្វើសាច់ឆៅ និងផលិតផលធម្មជាតិនៅក្នុងឡាបូដាច់ដោយឡែកពីគ្នា។

លាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ បន្ទាប់ពីអ្នកធ្វើសាច់ឆៅរួចរាល់។



ឈាម ឬទឹកចេញពីសាច់ឆៅអាចប្រឡាក់លើផ្ទៃការងារ និងអាហារផ្សេងទៀត។ លាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគលើតុ ជ្រុញ ឡាបូ និងសម្ភារៈផ្ទះបាយ បន្ទាប់ពីអ្នកធ្វើសាច់ឆៅរួចរាល់។

លាងដៃបន្ទាប់ពីចាប់កាន់សាច់ឆៅ។

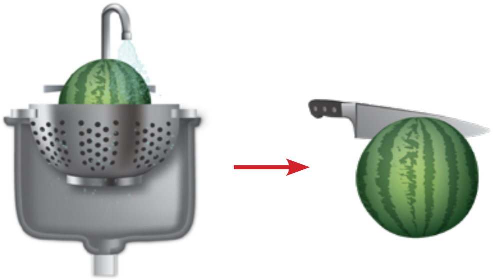
ការលាងសម្អាតផលិតផលធម្មជាតិ

ផលិតផលធម្មជាតិអាចមានមេរោគ ដី និងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅខាងក្រៅ។

លាងសម្អាតផលិតផលធម្មជាតិមុនពេលអ្នករៀបចំវា ទោះបីជាវានឹងត្រូវបានចម្អិនក៏ដោយ។

លាងជម្រះក្នុងទឹកត្រជាក់ដែលកំពុងបង្ហូរ។ កុំប្រើប្រាស់សាប៊ូ។

លាងសម្អាតផលិតផលធម្មជាតិ ដូចជាផ្លែប៊ឺរ និងផ្លែឪឡឹក ទោះបីជាអ្នកមិនបរិភោគផ្នែកខាងក្រៅក៏ដោយ។ កាំបិតអាចនាំមេរោគ និងដីពីខាងក្រៅទៅខាងក្នុងនៃផលិតផលធម្មជាតិបាន។



សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគលើផ្ទៃការងារ ដែលផលិតផលធម្មជាតិឆៅបានប៉ះពាល់។

ទុកផលិតផលធម្មជាតិដែលមិនទាន់បានលាងសម្អាត នៅដាច់ដោយឡែកពីផលិតផលធម្មជាតិដែលបានលាងសម្អាតរួច។ ទុកផលិតផលធម្មជាតិដែលមិនទាន់លាងសម្អាតនៅខាងក្រោមអាហារឆ្អិនស្រាប់។

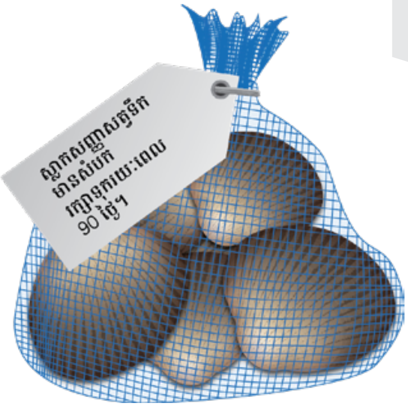
ប្រើប្រាស់ទូរសព្ទស្កេនកូដ QR ដើម្បីមើលវីដេអូតាមអនឡាញ។

ប្រភពចំណីអាហារដែលមានសុវត្ថិភាព

ចំណីអាហារត្រូវតែនាំចូលមកពីប្រភពមានសុវត្ថិភាព ដែលត្រូវបានអនុម័តដោយក្រសួងសុខាភិបាល។ សូមរៀបចំចំណីអាហារតែនៅក្នុងគ្រឹះស្ថានផលិតចំណីអាហារប៉ុណ្ណោះ។ កុំធ្វើចំណីអាហារនៅផ្ទះ។

ប្រយ័ត្ន អាហារដែលដាក់លក់តាមអនឡាញ។ អាហារមួយចំនួនមិនមានសុវត្ថិភាពទេ។ ពិគ្រោះជាមួយក្រសួងសុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

សត្វទឹកមានសំបកដូចជា ខ្យង ខ្ចៅ លៀស ឬគ្រុំ



សត្វទឹកមានសំបកដូចជាលាសសមុទ្រ អយស្ទ័រ ឬគ្រុំចំពុះទា ត្រូវតែនាំចូលមកពីអ្នកផ្គត់ផ្គង់ដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណ ត្រឹមត្រូវ។

រក្សាស្លាកអត្តសញ្ញាណដែលភ្ជាប់ជាមួយធុង។

ស្លាកនេះបង្ហាញពីកន្លែងដែលពួកវាត្រូវបានប្រមូល។ កត់ត្រាថ្ងៃដំបូង និងថ្ងៃចុងក្រោយ ដែលសត្វទឹកមានសំបកទាំងនោះត្រូវបានបម្រើជូនអតិថិជន។ រក្សាទុកស្លាករយៈពេល 90 ថ្ងៃ។

ផ្សិតដកពីក្នុងព្រៃ

ផ្សិតដកពីក្នុងព្រៃក៏ត្រូវការអត្តសញ្ញាណនៃប្រភពផងដែរ។ រក្សាព័ត៌មានអំពីប្រភពចំណីអាហាររយៈពេល 90 ថ្ងៃ។

ការដឹកជញ្ជូនចំណីអាហារ

ពិនិត្យមើលអាហារជានិច្ច នៅពេលវាដឹកជញ្ជូនមកដល់។

ត្រូវប្រាកដថា៖

- អាហារមិនខូច ឬផ្អូម។
- កំប៉ុងមិនកំពិត ឬខូចខាត។
- កញ្ចប់ត្រូវបានបិទជិត។
- អាហារត្រជាក់គឺ 41°F (5°C) ឬទាបជាងនេះ។
- អាហារកកត្រូវបានបង្កក។
- អាហារស្ថិតក្នុងស្ថានភាពល្អ។

ទទួលយកការដឹកជញ្ជូនតែនៅពេលដែលអ្នកអាចពិនិត្យមើលអាហារប៉ុណ្ណោះ។

ប្រភេទចំណីអាហារអាល់ឡឺរហ្ស៊ី

ចំណីអាហារមួយចំនួនអាចបង្កឱ្យមានប្រតិកម្មអាល់ឡឺហ្ស៊ី។ ប្រតិកម្មចំណីអាហារអាចមានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំង។ ក្នុងករណីខ្លះ ប្រតិកម្មអាល់ឡឺហ្ស៊ីអាចគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិតទៀតផង។

ប្រតិកម្មអាល់ឡឺរហ្ស៊ីអាចបណ្ដាលឱ្យ៖

- មានអារម្មណ៍ឈឺផៀបៗ
- ឡើងកន្ទួលលើស្បែក
- ក្អួត
- ហើមមុខ អណ្ដាត ឬបំពង់ក
- ពិបាកដកដង្ហើម
- បាត់បង់ស្មារតី ឬស្លាប់

សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ 911 និងរកជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រភ្លាមៗ បើសិនជនណាម្នាក់មានប្រតិកម្មអាល់ឡឺហ្ស៊ី។

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដែលត្រូវដឹងពីគ្រឿងផ្សំដែលគ្រឹះស្ថានរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។

អតិថិជនអាចសាកសួរអ្នកអំពីគ្រឿងផ្សំដូច្នេះពួកគេអាចជៀសវាងគ្រឿងផ្សំទាំងនោះបាន។ អ្នកដែលមានអាល់ឡឺហ្ស៊ីត្រូវតែជៀសវាងចំណីអាហារដែលមានជាតុផ្សំនោះ។ សូម្បីតែចំនួនតិចតួចក៏អាចធ្វើឲ្យមនុស្សម្នាក់ឈឺខ្លាំងបានដែរ។

ឧទាហរណ៍ | អ្នកដែលអាល់ឡឺហ្ស៊ីទៅនឹងស៊ុតត្រូវតែ ជៀសវាងនំខេក ប៉ាស្តា និងម៉ាយ៉ូណេស ។

សូមកុំធ្វើការស្មាន។ សាកសួរមេចុងភៅអំពីគ្រឿងផ្សំនៃអាហារ។

ទុកវាឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក។

ប្រាប់មេចុងភៅ បើសិនអតិថិជនរាយការណ៍អំពីអាល់ឡឺហ្ស៊ីចំណីអាហារ។ ស្រោមដៃ សម្ភារៈផ្ទះបាយ ឧបករណ៍ និងផ្ទៃទាំងអស់ អាចផ្ទេរសារជាតុដែលបង្កអាល់ឡឺហ្ស៊ីទៅអាហារផ្សេងទៀត។

កំពូលធាតុបង្កឱ្យអាល់ឡឺរហ្ស៊ីចំណីអាហារ៖

- ទឹកដោះគោ
- ស៊ុត
- ត្រី
- គ្រាប់ផ្លែឈើ
- ស្រូវសាលី
- សណ្ដែកដី
- សណ្ដែកសៀង
- សត្វទឹកមានសំបកដូចជា ខ្យង ខ្ចៅ លៀស ឬគ្រំ
- ល្ង

ប្រើប្រាស់ទូរសព្ទស្កេនកូដ QR ដើម្បីមើលវីដេអូតាមអនឡាញ។

សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគ

ការសម្អាត និងការសម្លាប់មេរោគមិនដូចគ្នាទេ។

ការសម្អាត ប្រើប្រាស់សាប៊ូ និងទឹកដើម្បីលាងជម្រះចំណីអាហារ ធូលី និងខ្លាញ់ចេញ។

ការសម្លាប់មេរោគ ប្រើប្រាស់សារធាតុគីមី ឬកម្ដៅដើម្បីសម្លាប់មេរោគ។

ទឹកសម្លាប់មេរោគដែលត្រូវបានអនុម័តឱ្យប្រើប្រាស់៖

- ក្លរីន ប្លីចធ៍ (Chlorine bleach)
- ខ្វាធ័រណារី អាម៉ូញ៉ូម (Quaternary ammonium)
- អ៊ីយ៉ូដ (Iodine)

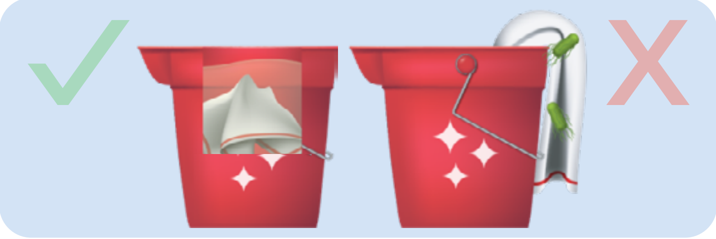
នៅមានទឹកសម្លាប់មេរោគផ្សេងទៀត។

អនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើស្លាកផលិតផលជានិច្ច។

នៅពេលលាយទឹកសម្លាប់មេរោគត្រូវវាល់វាជានិច្ច។
កុំបន្ថែមសាប៊ូ។ សាប៊ូរារាំងទឹកសម្លាប់មេរោគមិនឱ្យសម្លាប់មេរោគបាន។ ទឹកសម្លាប់មេរោគទូទៅ គឺទឹកស្លុយស្យុងធ្វើឱ្យស (bleach) 1 ស្លាបព្រាកាហ្វេ ក្នុងទឹកមួយហ្គាឡុង។

ពិនិត្យមើលកម្លាំងនៃទឹកសម្លាប់មេរោគ។
ប្រើប្រាស់បន្ទះតេស្ត ដើម្បីដឹងច្បាស់ថាទឹកសម្លាប់មេរោគ គឺមានកម្លាំងត្រឹមត្រូវ។

ប្រើទឹកសម្លាប់មេរោគដាច់ដោយឡែកពីគ្នា។
សម្លាប់មេរោគនៅលើផ្ទៃរាប មុន និងក្រោយពេលអ្នកធ្វើសាច់ឆៅ និងអាហារឆ្អិនស្រាប់។



ទុកក្រណាត់ជូតនៅក្នុងទឹកសម្លាប់មេរោគ។
ការធ្វើបែបនេះរារាំងមេរោគមិនឱ្យរីកលូតលាស់នៅលើក្រណាត់។

ធ្វើទឹកសម្លាប់មេរោគឱ្យបានញឹកញាប់។
វាលែងមានប្រសិទ្ធភាព នៅពេលទុកវាកាន់តែយូរ។ ប្ដូរទឹកសម្លាប់មេរោគ បើសិនវាកខ្វក់ ឬល្អក់។

លាងសម្អាត លាងជម្រះ និងសម្លាប់មេរោគនៅលើសម្ភារៈផ្ទះបាយ និងឧបករណ៍បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់រួច។

ប្រើប្រាស់ទូរសព្ទ ស្កេនកូដ QR ដើម្បីមើលវីដេអូតាមអនឡាញ។

ការលាងចាន

លាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគចាន សម្ភារៈផ្ទះបាយ និងឧបករណ៍។ លាងចានដោយដៃនៅក្នុងឡាបូលាងចាន 3 ខណ្ឌ ឬដោយប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនលាងចាន។

ប្រើប្រាស់ទូរសព្ទស្កេនកូដ QR ដើម្បីមើលវីដេអូតាមអនឡាញ។

អនុវត្តតាមជំហានទាំងនេះ៖

1. កោសអាហារ និងខ្លាញ់ដែលនៅសល់ចូលក្នុងធុងសំរាម។
2. លាងសម្អាតជាមួយទឹកសាប៊ូក្តៅ។
3. លាងជម្រះជាមួយទឹកស្អាតដែលក្តៅ។
4. ត្រាំក្នុងទឹកសម្លាប់មេរោគ។ ប្រើប្រាស់បន្ទះតេស្តដើម្បីដឹងច្បាស់ថាទឹកសម្លាប់មេរោគគឺមានកម្លាំងត្រឹមត្រូវ។
5. សម្ងួតដោយខ្យល់។ កុំប្រើប្រាស់កន្សែង។ កន្សែងអាចចម្លងមេរោគបាន។

គន្លឹះក្នុងការប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនលាងចាន៖

- កោសអាហារ និងខ្លាញ់ដែលនៅសល់ចូលក្នុងធុងសំរាម។
- ម៉ាស៊ីនលាងចានប្រើប្រាស់កំដៅ ឬសារធាតុគីមីដើម្បីសម្លាប់មេរោគ។ ប្រើប្រាស់បន្ទះតេស្ត ដើម្បីប្រាកដថាវាសម្លាប់មេរោគបានត្រឹមត្រូវ។
- សម្ងួតចានដោយប្រើប្រាស់ខ្យល់ឱ្យស្ងួតមុនពេលអ្នកយកវាទៅទុក។

តុរៀបចំចំណីអាហារ និងឧបករណ៍ធំៗ

មិនមែនគ្រប់អ្វីៗទាំងអស់អាចដាក់ចូលក្នុងម៉ាស៊ីនលាងចាន ឬឡាបូលាងចាន 3 ខណ្ឌនោះទេ។

ជំហានក្នុងការសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគលើឧបករណ៍ផ្សេងទៀត៖

- ដុសដោយប្រើប្រាស់ទឹកសាប៊ូក្តៅ។
- លាងជម្រះជាមួយទឹកស្អាត។
- ជូតទឹកសម្លាប់មេរោគដោយប្រើប្រាស់ក្រណាត់ស្អាត។
- ទុកឱ្យស្ងួតដោយខ្យល់។

សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគឱ្យបានញឹកញាប់។

សម្អាតផ្ទៃដែលប៉ះអាហាររៀងរាល់ 4 ម៉ោងម្តងៗ។ កុំរង់ចាំរហូតដល់ចុងពេលឈប់ធ្វើការងារ។

ការសម្អាតកំអួត និងរាគ

ការលាងសម្អាតកំអួត និងរាគ គឺខុសពីការសម្អាតធម្មតា។ អ្នកអាចឈឺ ឬចម្លងជំងឺទៅអ្នកដទៃ បើសិនអ្នកមិនបានសម្អាតតាមវិធីត្រឹមត្រូវ។

គ្រឹះស្ថានផលិតម្ហូបអាហារត្រូវមានបែបបទជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ។

បុគ្គលិកផ្នែកចំណីអាហារត្រូវតែដឹង និងអនុវត្តតាមបែបបទទាំងនេះ ដើម្បីការពារកុំឱ្យមេរោគរីករាលដាលដល់មនុស្ស ឧបករណ៍ ឬអាហារ។

សម្អាតកំអួត និងរាគឱ្យបានឆាប់រហ័ស។

ផែនការល្អរួមមានចំណុចដូចខាងក្រោម៖

1. នាំអតិថិជន និងបុគ្គលិកចេញពីកន្លែងនោះ។
2. ឃាំងកន្លែងនោះ មិនឱ្យមនុស្សចូល។
3. ពាក់ស្រោមដៃប្រើតែម្តង ម៉ាស់ ចង់ស្រោបស្បែកជើង និងសំលៀកបំពាក់ប្រើតែម្តង។
4. ជូតដោយប្រើប្រាស់ក្រដាសអនាម័យ ហើយដាក់ចូលក្នុងថង់សំរាម។
5. ប្រើប្រាស់ទឹកសាប៊ូដើម្បីលាងសម្អាត។
6. សម្លាប់មេរោគជាមួយថ្នាំសម្លាប់មេរោគដែលបានអនុម័តឱ្យប្រើប្រាស់។
7. បោះចោលអាហារ និងវត្ថុដែលអាចចោលបាននៅកន្លែងនោះ។
8. មេរោគអាចចម្លងបានឆ្ងាយ។ សម្អាត និងសម្លាប់មេរោគឧបករណ៍ និងសម្ភារៈផ្ទះបាយដែលស្ថិតក្នុងចម្ងាយ 25 ហ្វីត (7.62 ម៉ែត្រ)។
9. បោះចោល ឬសម្លាប់មេរោគវត្ថុដែលបានប្រើប្រាស់ដើម្បីសម្អាត។ ចោលទឹកសម្លាប់មេរោគ។
10. យកសំរាមទៅចោលនៅកន្លែងចាក់សំរាមភ្លាមៗ។
11. លាងដៃ និងដើមដៃឱ្យបានស្អាតបន្ទាប់ពីនោះ។
12. ទៅផ្ទះហើយងូតទឹក បើសិនអាចធ្វើទៅបាន។

បើសិនបុគ្គលិកផ្នែកចំណីអាហារឈឺ សូមបញ្ជូនពួកគេទៅផ្ទះវិញ រហូតទាល់តែពួកគេមិនមានរោគសញ្ញារយៈពេល 24 ម៉ោង។

ជៀសវាងឱ្យបុគ្គលិកផ្ទះបាយជាអ្នកសម្អាត នៅពេលអាចធ្វើទៅបាន។

ជ្រើសរើសថ្នាំសម្លាប់មេរោគដែលត្រឹមត្រូវ។

- ថ្នាំសម្លាប់មេរោគគឺខុសគ្នាពីទឹកសម្លាប់មេរោគ។
- កុំប្រើប្រាស់ទឹកសម្លាប់មេរោគសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះបាយ។
- ជ្រើសរើសថ្នាំសម្លាប់មេរោគដែលអាចសម្លាប់វីរុសណូរ៉ូបាន។
- ធ្វើតាមការណែនាំនៅលើស្លាក។

ការការពារអាហារ

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការការពារអាហារពីការចម្លងមេរោគ។ ការញ៉ាំ ការផឹក ការជក់បារី ឬរបស់របរផ្ទាល់ខ្លួន អាចចម្លងមេរោគដល់អាហារបាន។

គន្លឹះដើម្បីការពារអាហារ៖

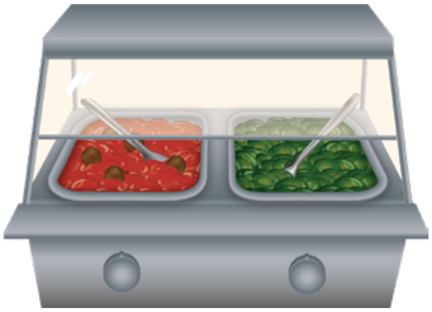
- ញ៉ាំ ឬផឹកនៅឆ្ងាយពីកន្លែងរៀបចំអាហារ និងអាហារ។
- កុំជក់បារី វេប ឬប្រើប្រាស់ថ្នាំជក់នៅក្នុងផ្ទះបាយ។
- ផឹកទឹកពីដបដែលបានគ្របជិត។ ទុកវានៅកន្លែងដែលវាអាចមិនកំពប់លើអាហារ ឬផ្ទៃការងារ។
- ចងសក់ទៅក្រោយ កាត់ឱ្យខ្លី ឬពាក់សំណាញ់សក់។
- កុំពាក់គ្រឿងអលង្ការ។ អ្នកអាចពាក់ចិញ្ចៀនតែមួយវង់ ឬចិញ្ចៀនអាពាហ៍ពិពាហ៍ ហើយពាក់ស្រោមដៃពីលើ។
- ទុករបស់របរផ្ទាល់ខ្លួនដូចជាទូរសព្ទដៃ ឬអាវធំ ឱ្យឆ្ងាយពីកន្លែងរៀបចំអាហារ។
- ទុកតែថ្នាំដែលចាំបាច់ប៉ុណ្ណោះ នៅក្នុងគ្រឹះស្ថានផលិតចំណីអាហារ។
- ដាក់ស្លាកសម្គាល់ថ្នាំ។ ទុកវាឱ្យឆ្ងាយពីអាហារ និងកន្លែងរៀបចំចំណីអាហារ។
- ទុកថ្នាំដែលត្រូវក្លាស់សេក្នុងទូទឹកកក ក្នុងប្រអប់ដែលមិនលេចធ្លាយ។ ដាក់ស្លាកសម្គាល់លើប្រអប់នោះ។
- ដាក់កំណត់លើអាហារផ្ទាល់ខ្លួន។ ដាក់ស្លាកសម្គាល់ និងទុកវានៅកន្លែងណាដែលមិនអាចចម្លងមេរោគដល់អាហាររបស់អតិថិជន។

លាងដៃរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីកាន់របស់របរផ្ទាល់ខ្លួន។

ការពារអាហារនៅកន្លែងចាប់ញ៉ាំសាឡាដ និងអាហារប៊ូហ្វេ។

ផ្តល់នូវ៖

- វែកស្លាបព្រាដាច់ដោយឡែកសម្រាប់មួបនីមួយៗ។
- លាងសម្អាតចានសម្រាប់ការដើរទៅចាប់ញ៉ាំសាឡាដ ឬអាហារប៊ូហ្វេនីមួយ។
- ផ្ទាំងការពារកណ្តាស់។
- បុគ្គលិកម្នាក់ជាអ្នកត្រួតពិនិត្យអាហារ។



ការពារអាហារដែលអតិថិជនបម្រើដោយខ្លួនឯង។ ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍បញ្ចេញគ្រឿងទេស ឬកញ្ចប់សម្រាប់ប្រើប្រាស់តែម្តង។

មិនត្រូវយកអាហារនៅសល់មកធ្វើឡើងវិញទេ។

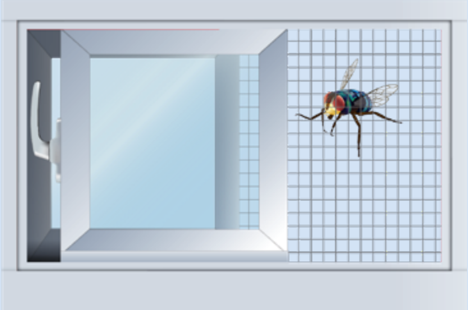
បោះចោលអាហារដែលអតិថិជនទុកចោល ដូចជាចូជីឡាស ឬនំប៉ុងវែង។ អ្នកអាចយកអាហារនៅសល់មកបម្រើឡើងវិញសម្រាប់តែអាហារដែលមិនទាន់បានបើក និងអាហារវេចខ្ចប់ ដូចជានំប្រៃ ឬស្ករ។

រក្សាអាហារឱ្យមានសុវត្ថិភាព។

- កុំទុកអាហារចោលនៅខាងក្រៅ។
- ចាក់សោទូទឹកកកដែលមិនមានអ្នកចាំមើល និងកន្លែងផ្ទុកអីវ៉ាន់។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ច។ រាយការណ៍ភ្លាមៗអំពីការប៉ះពាល់លើចំណីអាហារដែលអាចកើតមាន។

ការគ្រប់គ្រងសត្វល្អិត

សត្វ ល្អិតចង្រៃដូចជារុយ កន្លាត និងកណ្ដុរជាភ្នាក់ងារចម្លងមេរោគ។



កុំឱ្យសត្វ ល្អិតចង្រៃចូលៈ។

បិទទ្វារ និងបង្អួចជានិច្ច ឬដាក់របាំងការពារ។ បិទរន្ធដែលសត្វ ល្អិតចង្រៃអាចចូលបាន។

ប្រើប្រាស់ធុងសំរាមដែលមានគម្របបិទជិត។

រក្សាកន្លែងដាក់សម្រាមឱ្យស្អាត។

លាងសម្អាតឱ្យបានទៀងទាត់ និងគ្របចំណីអាហារជានិច្ច។

សត្វ ល្អិតតែងតែដើរស្វែងរកអាហារ។ រក្សាកន្លែងដូចជាកម្រាលឥដ្ឋ និងជញ្ជាំងឱ្យស្អាត និងស្ងួត។ បើសិនសត្វ ល្អិតចង្រៃមិនអាចរកអ្វីស៊ី ឬផឹកបានទេ ជាធម្មតាពួកវានឹងមិននៅឡើយ។

រកមើលសញ្ញានៃសត្វ ល្អិតចង្រៃដូចជាលាមក ឬការវេចខ្ចប់ដែលត្រូវបានកកេរ។

បើសិនអ្នកមានបញ្ហាសត្វ ល្អិតចង្រៃ សូមទាក់ទងអ្នកឯកទេសដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណត្រឹមត្រូវ។ កុំប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្លាប់សត្វ ល្អិតនានាសម្រាប់ប្រើប្រាស់តាមផ្ទះ។

វាងាយស្រួលជាងក្នុងការការពារសត្វ ល្អិតចង្រៃមិនឱ្យចូលមកក្នុងជាជាងការកម្ចាត់ពួកវា។

ប្រើប្រាស់ទូរសព្ទស្កែនកូដ QR ដើម្បីមើលវីដេអូតាមអនឡាញ។

ស្ថានភាពបន្ទាន់

ស្ថានភាពមួយចំនួនធ្វើឱ្យវាមិនមានសុវត្ថិភាពក្នុងការរៀបចំ ឬបម្រើអាហារ។ អ្នកអាចនឹងត្រូវបិទហាងរហូតទាល់តែបញ្ហាត្រូវបានដោះស្រាយ។

សូមទាក់ទងមកក្រសួងសុខាភិបាលដើម្បីទទួលបានជំនួយលើ៖

- ការដាច់ចរន្តអគ្គិសនី
- មិនមានទឹកក្តៅ ឬគ្មានទឹកទាល់តែសោះ
- ការផុសទឹកលូមកលើ
- អគ្គីភ័យ
- ទឹកជំនន់
- ទូទឹកកក ឬបន្ទប់ក្លាស់សេមិនធ្វើឱ្យអាហារត្រជាក់
- ឧបករណ៍សំខាន់មិនដំណើរការ
- ការបំពុលដោយសារធាតុគីមី
- ការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺកើតតាមចំណីអាហារដែលអាចកើតមានឡើង
- បុគ្គលិកដែលក្អួត ឬរាគនៅកន្លែងធ្វើការ
- អ្វីៗដែលធ្វើឱ្យមានភាពពិបាកក្នុងការរៀបចំចំណីអាហារដោយសុវត្ថិភាព

បន្ទាប់ពីស្ថានភាពបន្ទាន់ អាហារប្រហែលជាមិនមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការបម្រើជូនអតិថិជនទេ។

ពិនិត្យមើលអាហារ។ បោះវាចោលនៅពេលវា៖

- ត្រូវបានបំពុល
- បានកម្តៅលើសពី 41°F (5°C)
- ក្លាស់សេនៅក្រោម 135°F (57 °C)

បើសិនអ្នកមានការសង្ស័យ សូមបោះវាចោល។

ប្រើប្រាស់ទូរសព្ទស្កេនកូដ QR ដើម្បីមើលវីដេអូតាមអនឡាញ។

ក្រសួងសុខាភិបាលក្នុងតំបន់របស់អ្នក គឺជាដៃគូរបស់អ្នកក្នុងការរក្សាសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ។ សូមទូរសព្ទទៅពួកគេនៅពេលអ្នកមានសំណួរអ្វីមួយ។

សូមស្វាគមន៍មកកាន់ក្រុមការងាររក្សាសុវត្ថិភាពចំណីអាហារនៅរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន។

បានបង្កើតឡើងដោយកិច្ចសហប្រតិបត្តិការជាមួយក្រសួងសុខាភិបាលខោនធី Tacoma-Pierce។