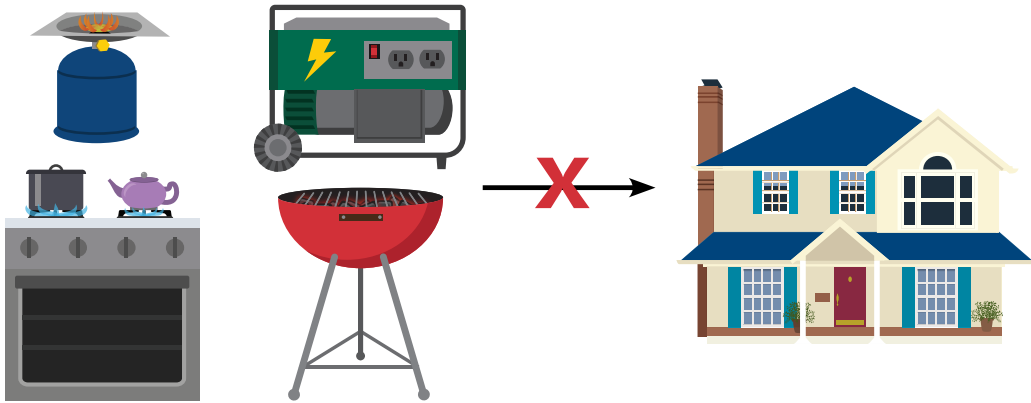


ဓာတ်အားပြတ်တောက်ခြင်းများ - အိမ်

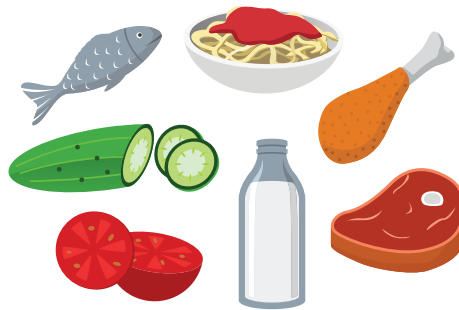
ဓာတ်အားပြတ်တောက်သွားသည့်အခါ မည်သို့လုပ် ဆောင်ရမည်နည်း။



အိမ်အတွင်းပိုင်းတွင် ဂက်စ်မုန်ဖွတ်ဖိုများ၊ ဟင်းချက်ဂက်စ်မီးဖိုများ၊ အသားကင်မီးဖိုများ သို့မဟုတ် ရွှေးလျားနိုင်သည့်အနွေးပေးစက် သို့မဟုတ် ပရိပိုန်းဓာတ်ငွေ့အနွေးပေးစက်များကို မည်သည့် အခါမျှ မသုံးပါနှင့်။ ၎င်းတို့သည် အသက်ရှူကြပ်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သော ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ကို ထုတ်လွှတ်သည်။



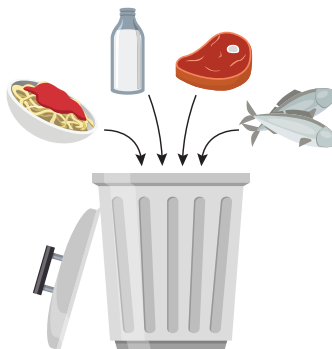
ရေခဲသေတ္တာနှင့် ရေခဲသေတ္တာတံခါးများကို ပိတ်ထားပါ။ ရေခဲတုံးအကြီးများ သို့မဟုတ် ရေခဲအိတ်များကို ထည့်ထားပါ။



မြန်မြန်ဆန်ဆန်ပုပ်သိုးနိုင်သည့် အစားအစာများကို အရင် ဦးဆုံးကုန်အောင်သုံးပါ။

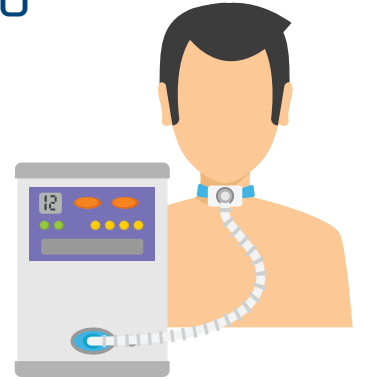


အပြင်ဘက်တွင်သိုလှောင်ထားသည့် အစားအစာများကို ဂရုစိုက်ပါ။ အပူချိန်များက ပြောင်းလဲပြီး အစားအစာများ ပူနွေးလာသည့်အခါ ဘက်တီးရီးယားများ ပေါက်ပွားလာနိုင်ပါသည်။ တိရစ္ဆာန်များ ကြောင့်ဖြစ်လာနိုင်သည့် ညစ်ညမ်းမှုကို ကာကွယ်ရန် အစားအစာများကို လုံခြုံအောင်ထားရှိပါ။

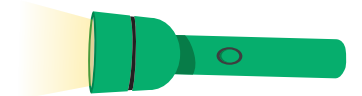
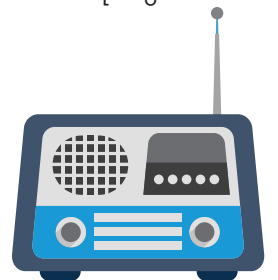


အအေးဓာတ်မရှိတော့သည့် အသားများ၊ ပင်လယ်စာများ၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများနှင့် ချက်ပြုတ်ထားသောအစားအစာများကို လွှင့်ပစ်ပါ။ အစားအစာများ အန္တရာယ်ကင်း၊ မကင်း သိနိုင်စေရန်အတွက် ၎င်းအစားအစာများကို မမြည်းပါနှင့်။ သံသယရှိပါက ၎င်းအစားအစာများကို လွှင့်ပစ်ပါ။

ဓာတ်အားပြတ်တောက်မှုများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။



လျှပ်စစ်မီး၊ ရေ၊ ဓာတ်အားဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် ကုမ္ပဏီဖြင့် အသက်ကယ်ကိရိယာနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကိရိယာများကို မှတ်ပုံတင်စာရင်းသွင်းပါ။



ဘက်ထရီစွမ်းအင်သုံးရေဒီယို၊ အလင်းရင်းမြစ်များနှင့် အပိုဘက်ထရီများပါရှိသည့် အရေးပေါ်သုံးကိရိယာ တစ်စုံကို ဖန်တီးထားပါ။



Tacoma-Pierce County
Health Department
Healthy People in Healthy Communities

tpchd.org