

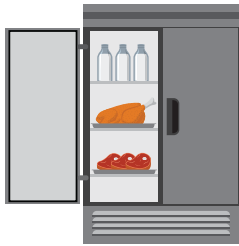
အစားအစာကို ဘေးကင်းစွာ လှူဒါန်းပါ

အစားအစာကို ဘေးကင်းစွာ လှူဒါန်းဖို့ အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာပါ။



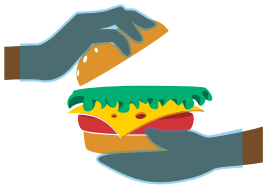
အစားအစာကို အစိမ်း သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်ပြီး လှူဒါန်းပါ။

- ⚠ တစ်စုံတစ်ယောက်အား ကျွေးမွေးထားသောအစာကို မလှူပါနှင့်။



အစားအစာကို ဘေးကင်းသော အပူချိန်များတွင် သိမ်းဆည်းပါ။

- ✓ အသား၊ နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ ခုတ်ထစ်ထားသော အရွက်စိမ်းများ၊ ခုတ်ထစ်ထားသော ခရမ်းချဉ်သီး၊ ခုတ်ထစ်ထားသော သခွားမွှေး၊ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာတို့ကို အပူချိန်မြင့်မားသော နေရာများတွင် မထားပါနှင့်။ ဘက်တီးရီးယားများသည် 41–135°F အပူချိန်တွင် လူတို့ကို အလွယ်တကူ ရောဂါဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
 - ✓ ပူသော အစားအစာများကို 41°F ရောက်သည်ထိ ချက်ချင်းအအေးခံပါ။ စောက် 2 လက်မထက် မနက်သော လင်ဗန်းပေါ်တွင် အစားအစာကိုတင်၍ အဖုံးမအုပ်ဘဲ လူကိုယ်တိုင် ဝင်ရောက်နိုင်သော ရေခဲသေတ္တာအတွင်းတွင် ထားပါ။ အစားအစာများကို ဘေးကင်းစွာအအေးခံဖို့ လူကိုယ်တိုင် ဝင်ရောက်နိုင်သော ရေခဲသေတ္တာတစ်လုံးကို လိုအပ်ပါသည်။
- လူကိုယ်တိုင် ဝင်ရောက်နိုင်သော ရေခဲသေတ္တာ မရှိဘူးလား။**
သင်ကိုယ်တိုင် အအေးခံထားခြင်း မဟုတ်ဘဲ မူလကပင် အအေးခန်းအတွင်း ထည့်ရောင်းသော အစားအစာများအပြင် ဟင်းချက်စရာအစိမ်း၊ မီးဖုတ်ထားသော စားစရာများနှင့် စည်သွပ်အစားအစာ သို့မဟုတ် အခြောက်အခြမ်းများကို လှူဒါန်းနိုင်ပါသေးသည်။



အစားအစာကို ဘေးကင်းစွာ ကိုင်တွယ်ပါ။

- ✓ စားရန်အဆင်သင့် အစားအစာများကို လက်ဗလာဖြင့် ကိုင်တွယ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အစားအစာကို လက်အိပ်များ၊ ညှပ်များ သို့မဟုတ် အခြား မီးဖိုချောင်သုံးကိရိယာများဖြင့် ကိုင်တွယ်ပါ။
- ✓ အသားစိမ်းကို အခြားအစားအစာများနှင့် ခွဲထားပါ။ အသားစိမ်းကို အခြားအစားအစာများ၏အောက် ဘက် ဝေးရာနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။



အစားအစာကို ဘေးကင်းစွာ ထုတ်ပိုးပြီး သယ်ယူပါ။

- ✓ အစားအစာကို သန့်ရှင်းသော အစားအစာထည့်ရန် ဘူးများဖြင့် ထုတ်ပိုးပါ။
- ✓ အထုပ်ပေါ်တွင် အစားအစာ၏ လူသုံးများသော အမည်ကိုတပ်ပါ။
- ✓ မပို့မီတွင် ရေခဲသေတ္တာအတွင်း သို့မဟုတ် အေးခဲခန်းအတွင်း နေရာတစ်နေရာ သတ်မှတ်ပြီး သိမ်းဆည်းပါ။
- ✓ အစားအစာကို သန့်ရှင်းသောယာဉ်ဖြင့် ပို့ဆောင်ပါ။
- ✓ ပို့ဆောင်နေစဉ် အစားအစာကို မြင့်မားသောအပူချိန်များ (41–135°F) နှင့် မထိတွေ့အောင် ကာကွယ်ပါ။

သင့်အလှူကို အဆင်သင့် လက်ခံနိုင်ရန်အတွက် အဖွဲ့အစည်းကို ဆက်သွယ်ပါ။

