အစားအစာ ကိုင်တွယ်သည့်နေရာများတွင် မီးလောင်ပါက

သင့်နေရာတွင် မီးလောင်ပါက...

နေရာကို ချက်ချင်းပိတ်၍ အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်းကို လုံးဝရပ်တန့်ပါ။
အကူအညီအတွက် ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာနကို အကြောင်းကြားပါ။

ပြန်မဖွင့်မီ

1 **ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာနကို အကြောင်းကြားပါ။ ပြန်ဖွင့်ရန် ခွင့်ပြုချက်မရမချင်း သင်၏နေရာကို ပိတ်ထားရမည်ဖြစ်သည်။** အချို့သော အခြေအနေများတွင် အစီအစဉ်ကို ပြန်လည်စိစစ်ရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

2 **စွန့်ပစ်ပါ။** မီး၏အပူရှိန်၊ မီးခိုးငွေ့များ၊ မီးသတ်ရန် အသုံးပြုသော ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် ရေတို့ကြောင့် အစားအစာများ စားသုံးရန် မသင့်တော်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကျွမ်းကျင်သော သန့်ရှင်းရေး သို့မဟုတ် မီးလောင်ပြီး ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုတို့ကို ငှားရမ်းရန် စဉ်းစားပါ။

စွန့်ပစ်ရမည့် အစားအစာအမျိုးအစားနှင့် ပမာဏကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။ အာမခံတောင်းခံစာ တင်သွင်းခွင့်ကို ရကောင်းရနိုင်ပါသည်။

စွန့်ပစ်ရနိုင်သည့် ပစ္စည်းများ

မည်သည့်ပစ္စည်းများ စွန့်ပစ်ရမည်ကို သင်၏ ကျန်းမာရေးဌာနက ကူညီဖော်ထုတ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

- ဖွင့်ထားသော အစားအစာများ၊ အခြောက်အခြမ်းများနှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ။
- ရေခဲ၊ အကြော်ဆီ၊ ဖျော်ရည်နှင့် ရေခဲမုန့်အရောများ။
- ရေခဲသေတ္တာနှင့် အေးခဲခန်းအတွင်း သိမ်းဆည်းထားသော အစားအစာများ။ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းသည် လေမလုံခြင်း။
- စိမ့်ယိုနိုင်သော ပစ္စည်းများဖြစ်သော ဂျပ်ဖာပုံး၊ ပလတ်စတစ်အိတ်၊ အဖုံးလှည့်ပိတ်ရသော ဘူး၊ ပုလင်းများဖြင့် ထုပ်ပိုးထားသော အစားအစာများ။
- တစ်ခါသုံးပစ္စည်းများဖြစ်သော ခွက်၊ အစားအစာဘူး၊ လက်သုတ်ပဝါနှင့် ပိုက်များ။
- အပူနှင့်ထိတွေ့ထားသော စည်သွပ်အစားအစာများ။ အပူနှင့် မထိတွေ့ထားသော စည်သွပ်အစားအစာများကို သိမ်းလိုက သိမ်းထားနိုင်ပါသည်။ တံဆိပ်ကိုခွာပါ။ ဆေးကျောသန့်စင်ကာ ပိုးသတ်ပြီးမှ တံဆိပ်ပြန်ကပ်ပါ။

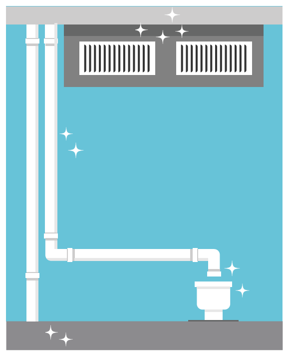
သံသယရှိပါက စွန့်ပစ်ပါ။

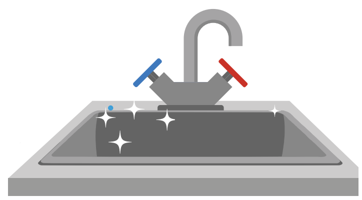
တစ်ဖက်တွင် ဆက်ရန် →

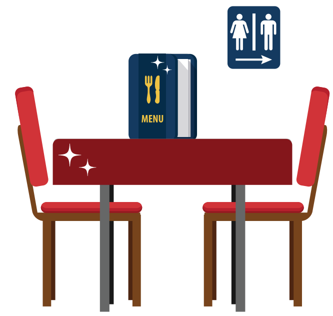
Do it Right! Serve it Safe!

3 မျက်နှာပြင်အားလုံးနှင့် ပစ္စည်းအားလုံးကို ဆေးကြောသန့်စင်ကာ ပိုးသတ်ပါ။

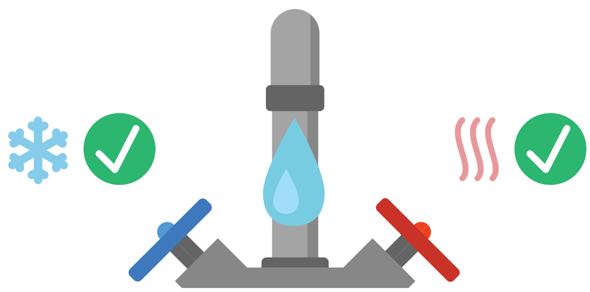
- အစားအစာနှင့် ထိတွေ့သောမျက်နှာပြင်များတွင် ဇွန်း၊ ခက်ရင်းများ၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ၊ အိုးများနှင့် အစားအစာ ပြင်ဆင်သည့် ပစ္စည်းများ၊ ရေဆေးကန်များ ပါဝင်သည်။
- ကြမ်းပြင်၊ နံရံ၊ မျက်နှာကျက်၊ လေထွက်ပေါက်၊ ပေါ်နေသော ပိုက်များနှင့် ကြမ်းပြင်ရေထွက်ပေါက်များ။
- အစာစားသည့် စားပွဲ၊ ခုံများ၊ မီနူးများနှင့် သန့်စင်ခန်းများ။





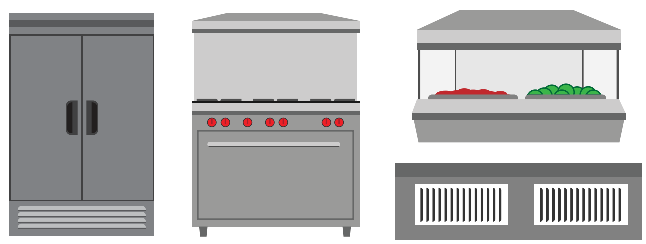


4 လက်ဆေးရန်နှင့် ပန်းကန်ဆေးရန်အတွက် ရေပူရေအေး ရကြောင်းသေချာပါစေ။



5 ပစ္စည်းများအားလုံး ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ကြောင်း သေချာပါစေ။

၎င်းတွင် အအေးခံခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ အပူကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့် လေထုတ်ပစ္စည်းများ ပါဝင်သည်။



ပြန်ဖွင့်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပါက

မီးသတ်ဌာန၊ မြို့တော်အိမ်ရာဌာနနှင့် အခြားသောအေဂျင်စီများ၏ ခွင့်ပြုမိန့်ကို ရယူပါ။