



ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ

"အစာအဆိပ်သင့်ဖြစ်ပွားမှုမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ"

အစာအဆိပ်သင့်မှုသည် နေရာဒေသမရွေး မကြာခဏဖြစ်ပွားတတ်ပြီး ရောဂါဦးပေါင်းသော မသန့်ရှင်းသည့် အစားအသောက်များကို စားသုံးမိခြင်းကြောင့် အများဆုံးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အစာအဆိပ်သင့်မှု မဖြစ်စေရန်အတွက် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရပါမည်။

အစားအသောက်ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သူများလိုက်နာရန်



- ၁။ အစာမစားမီ၊ အစားအစာများကို ကိုင်တွယ်ချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုမီနှင့် အိမ်သာအသုံးပြုပြီးချိန်များတွင် လက်ကိုရေနှင့်ဆပ်ပြာအသုံးပြု၍ သေချာစွာဆေးကြောပါ။ အိုးခွက်၊ ပန်းကန်များ၊ စဉ်းတီတုံးများအပါအဝင် မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းများ၏ သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုပြုဆောင်ရွက်ပါ။
- ၂။ မချက်ရသေးသည့်သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများနှင့် ချက်ပြုတ်ပြီးဟင်းများကို အတူရောမထားပါနှင့်၊ စဉ်းတီတုံး၊ ပန်းကန် သီးသန့်သုံးပါ။ ချက်ပြုတ်ပြီးအစားအစာနှင့် မချက်ပြုတ်ရသေးသော အစားအစာများအား သီးခြားစီထားရှိပါ။
- ၃။ အစားအစာများကို ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ပါ။ ချက်ပြုတ်ထားသည့် အစားအစာများကို မစားမီပြန်နွေးပါ။
- ၄။ အစားအစာများကို သင့်တော်သည့် အပူချိန်တွင်ထားရန်လိုသည်။ ချက်ပြုတ်ထားသည့် အစားအစာများကို အခန်းအပူချိန်တွင် နှစ်နာရီထက်ပို၍ မထားပါနှင့်။
- ၅။ အစားအစာများချက်ပြုတ်ရာနှင့် ပန်းကန်များဆေးကြောရာတွင် သန့်ရှင်းသောရေကိုသာ သုံးစွဲပါ။ လတ်ဆတ်သော အစားအစာများကိုသာသုံးစွဲပါ။

အစားအသောက်ရောင်းချသူများအနေဖြင့် အထူးလိုက်နာရန်

- ၁။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနှင့်ဝမ်းကိုက်ရောဂါလက္ခဏာခံစားနေရသူများ
- ၂။ အရေပြားတွင်အနာရှိသူများနှင့်ဖျားနာနေသူများအနေဖြင့် အစားအစာများကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်ကိုင်တွယ်ရောင်းချခြင်းတို့ကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပါ။