



Indiana State Department of Health

Epidemiology Resource Center

အမြန်ရယူနိုင်သည့်အချက်အလက်များ

အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း...အကြောင်း

အစာအဆိပ်သင့်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။

ချက်ပြုတ်ချိန် ဒါမှမဟုတ် သိမ်းထားချိန်မှာ အစာက သင့်တော်တဲ့အပူချိန်မရောက်တဲ့အတွက် အစာထဲမှာ ပေါက်ပွားလာတဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေက ထုတ်လိုက်တဲ့အဆိပ်တွေကြောင့် အစာအဆိပ်သင့်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အစာအဆိပ်သင့်တာ အများစုက အစာအအေးခံတာနဲ့ အစာတာရှည်ခံအောင် အေးခဲ့တဲ့ အလေ့အထ ညံ့ဖျင်းတဲ့နေရာတွေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အစာအဆိပ်သင့်တဲ့လက္ခဏာတွေက ဘာတွေလဲ။

- ဝမ်းလျှောတာ
- အန်တာ
- ပြို့တာ
- ကြွက်တက်တာ
- အားနည်းတာ

လက္ခဏာ စဖြစ်တဲ့အခါ မြန်မြန်ပေါ်လာပြီး ပြင်းထန်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ပူတာက အစာအဆိပ်သင့်တဲ့ ရောဂါ လက္ခဏာတစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ ကြာရှည်အန်တာနဲ့ဝမ်းလျှောတာကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ အရည်ခမ်းခြောက် နိုင်ပေမဲ့ ကြီးလေးတဲ့ရောဂါတွေ ပေါ်လာတာတို့ သေဆုံးတာတို့ကတော့ အရမ်းကို ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

အစာအဆိပ်သင့်တာက ဘယ်လိုပြန်ပွားသလဲ။

ယေဘုယျအားဖြင့် လက်မဆေးတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်ကနေပြီး အစာတွေကို ရောဂါပိုးမွှား ကူးစက်ပါတယ်။ ကျက်အောင် ကောင်းကောင်းချက်မထားတဲ့အစာ ဒါမှမဟုတ် သင့်တော်တဲ့ အပူချိန်မှာ သိမ်းမထားတဲ့အစာတွေမှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေ ပွားပြီး အစာထဲမှာ အဆိပ်တွေထုတ်နိုင်ပါတယ်။ အစာ အဆိပ်သင့်တာက လူတစ်ယောက်ကနေ နောက်တစ်ယောက်ကိုကူးတာ မဟုတ်ပါဘူး။

အစာအဆိပ်သင့်ဖို့ အန္တရာယ် ဘယ်သူမှာရှိသလဲ။

ဘယ်သူမဆို ဖျားနာနိုင်ပေမဲ့ ကလေးငယ်တွေ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတွေနဲ့ (ကင်ဆာဆေးဝါးသုံးနေသူလူနာတွေနဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါအစားထိုးကုသထားတဲ့လူနာတွေစတဲ့) ကိုယ်ခံအား ချိုးနှိမ်ထားသူတွေက ဖျားနာဖို့ အလားအလာအန္တရာယ် ပိုမြင့်မားပါတယ်။

ကျွန်ုပ် အစာအဆိပ်သင့်နေသလားဆိုတာ ဘယ်လိုသိမလဲ။

၂၄ နာရီကျော်ဝမ်းလျှောနေသူတွေက ကျန်းမာရေးကုသပေးသူတစ်ယောက်နဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရပါမယ်။ ရောဂါလက္ခဏာတွေနဲ့ မြန်မြန်စစ်ဖွဲ့လာပုံတို့ကို ကြည့်ပြီး ဒီရောဂါမှန်းသိနိုင်ပေမဲ့ သင့်ကျန်းမာရေးကုသပေးသူက တခြားရောဂါတွေမဟုတ်မှန်းသေချာအောင် စမ်းသပ်ချက်တွေလုပ်ဖို့ ညွှန်ကြားနိုင်ပါတယ်။

အစာအဆိပ်သင့်တာကို ဘယ်လိုကုသလဲ။

အစာအဆိပ်သင့်တာကို ကုဖို့ ကာကွယ်ဆေးလည်းမရှိ၊ ဆေးလည်းမရှိပါဘူး။ ကုသမှုက အဓိကအားဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာတွေ သက်သာအောင်လုပ်တာပဲ ရှိပါတယ်။ ဝမ်းလျှောသူတွေနဲ့ အန်သူတွေက ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ အရည်ခမ်းခြောက်မှုမဖြစ်အောင် အရည်များများသောက်ရပါမယ်။

အစာအဆိပ်မသင့်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲ။

ယေဘုယျအားဖြင့် အောက်ပါလမ်းညွှန်ချက်တွေကို တစ်သဝေမတိမ်းလိုက်နာပြီး အစာအဆိပ်တက်တာကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ။

- အိမ်သာသွားပြီးနောက်၊ တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ထိတွေ့ပြီးနောက်၊ ရေကူးပြီးနောက်၊ အစာမပြင်ဆင်ခင်၊ ပြင်ဆင်တုန်းနဲ့ ပြင်ဆင်ပြီးနောက်၊ အသားစိမ်းနဲ့လုပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကိုငြိမ်းပြီးနောက် လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ ရေနဲ့ ဆေးပါ။
- အစာပြင်ဆင်တဲ့မျက်နှာပြင်တွေ၊ ကိရိယာတွေနဲ့ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းတွေကို အစာမပြင်ဆင်ခင်၊ ပြင်ဆင်တုန်းနဲ့ ပြင်ဆင်ပြီးနောက်မှာ ဆပ်ပြာနဲ့ ရေနဲ့ ဆေးပါ။
- အစာတွေကို ဘေးကင်းတဲ့အပူချိန်တွေမှာ ထိန်းသိမ်းထားပါ။
- ကောင်းကောင်းမကျက်သေးတဲ့ အသား၊ ကြက်၊ ငှက်၊ ဘဲသား ဒါမှမဟုတ် ကြက်ဥတို့ကို မစားပါနဲ့။
- သက်တမ်းကုန်သွားတဲ့အစာတွေ မစားပါနဲ့။
- အပူပေးပြီး ပိုးသတ်ထားခြင်းမရှိတဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေကို မစားပါနဲ့။
- အသီးအရွက်တွေအားလုံးကို အစိမ်းမစားခင် ဒါမှမဟုတ် မချက်ခင် ဆေးကြောပါ။
- ဆေးကြောဖို့၊ ချက်ပြုတ်ဖို့နဲ့ သောက်ဖို့အတွက် ပိုးသန့်စင်ထားတဲ့ရေကို သုံးပါ။

တင်ပြထားတဲ့အချက်အလက်တွေအားလုံးက အများပြည်သူ အသုံးပြုဖို့ ရည်ရွယ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာမျက်နှာကို ၂၀၁၃ ခုနှစ် မေလ ၆ ရက်နေ့မှာ နောက်ဆုံး ပြန်လည်စစ်ဆေးခဲ့ပါတယ်။