



# សៀវភៅណែនាំ អ្នកប្រកបរបរអំពីអាហារ

គុំដំបូងប្រកបរបរអាហារ (ឧបមាភាសាភាសាខ្មែរ)



## ที่ปรึกษา (Adviser)

พญ.วันทนี วัฒนนะ  
MRS. WANTANEE WATTANA

นายขจิต ชัชวานิชย์  
MR. KHACHIT CHATCHAWANIT

นายไพโรจน์ สันตนิรันดร์  
MR. PAIROJ SANTANIRAND

ผู้อำนวยการสำนักอนามัย  
DIRECTOR GENERAL HEALTH DEPARTMENT

รองผู้อำนวยการสำนักอนามัย  
DEPUTY DIRECTOR GENERAL HEALTH DEPARTMENT

ผู้อำนวยการกองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย  
DIRECTOR OF FOOD SANITATION DIVISION  
HEALTH DEPARTMENT

## คณะผู้จัดทำ (Manipulator)

นางวันพร ศรีเลิศ  
MRS. WANPORN SRILERT

นางสาวพรสุดา พานุกARN  
MISS PORNSUDA PHANUKARN

นางสาวใจหนึ่ง นามงาม  
MISS JAINUENG NUAMNGAM

นางสาวสุภาวดี ศรีนวล  
MISS SUPAWADEE SRINUAL

นางสาวยุวดี บุญชัยวัฒนา  
MISS YUVADEE BOONCHAIWATTANA

นางสาวอัญชวี ศรีมี  
MISS ANCHUREE SIRIMEE

พิมพ์ครั้งที่ 1 ปี 2558

พิมพ์ที่ บริษัท เอช อาร์ พรินซ์ แอนด์ เทรนนิง จำกัด

สำนักงาน 164/28 หมู่ 6 ซ.มะไฟหวาน ต.บางกรวย อ.บางกรวย จ.นนทบุรี

โทร. 02-882-8138

สถาบันรับรองการแปลภาษา

Translated by

หัวหน้ากลุ่มงานสุขาภิบาลสถานที่จำหน่ายอาหาร  
CHIEF OF FOOD PREMISES SANITATION SUB DIVISION

นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ  
SANITATION TECHNICAL OFFICER (PROFESSIONAL LEVEL)

นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ  
SANITATION TECHNICAL OFFICER (PROFESSIONAL LEVEL)

นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ  
SANITATION TECHNICAL OFFICER (PROFESSIONAL LEVEL)

นักวิชาการสุขาภิบาลปฏิบัติการ  
SANITATION TECHNICAL OFFICER (PRACTITIONER LEVEL)

นักวิชาการสุขาภิบาลปฏิบัติการ  
SANITATION TECHNICAL OFFICER (PRACTITIONER LEVEL)

จำนวน 1,500 เล่ม

Translation Center Project

Suan Dusit University

# ហតិកា



ទឹកនៃទលក់រេហារ គីអ៊ី?	4
ការបើកហាងរេហារនៅក្នុងទីក្រុងបាទកកនោះ ត្រូវដំណើរការយ៉ាងណា?	4
លិខិតភ្ជាប់មកជាមួយមានអ្វីខ្លះ?	5
ជំហានការទាក់ទង:	5
<b>គំនោលនៃផ្នែកសុខលក្ខណៈទឹកនៃទលក់រេហារ</b>	6
ទឹកនៃទលក់រេហារ ចំណី និងធ្វើម្ហូបរេហារ (ផ្ទះបាយ)	6
ទឹកនៃទលក់រេហារអង្គុយទទួលបានម្ហូបរេហារ	7
បុគ្គលិកនិងគ្រឿងធាតុគីមី	7
បន្តប់ទឹក បន្តប់បង្គន់	8
<b>ការរៀបចំគ្រឿងផ្សំ</b>	9
រេហារស្រស់ស្រាយ	9
រេហារគ្រឿង	10
រេហារកំប៉ុងនិងគ្រឿងទេស	10
រេហារចំណីស្អាត	11
ទឹកផឹកនិងទឹកកក	11
ភាសៈឧបករណ៍	12
ការគ្រប់គ្រងសំណល់	13
ការបញ្ជូនទឹកនិងអណ្តូងស្តុកខ្លាញ់	13
វិធីការការសត្វល្អិតនិងសត្វល្អិតមេរោគ	14
ការរៀបចំសារធាតុគីមី	14
សុខវិជ្ជាចំពោះខ្លួនរបស់អ្នកចាប់សម្លាប់ម្ហូបរេហារ	15
REFERENCES	16

**ទឹកនៃងលក់អាហារ គឺអ្វី?**

ទឹកនៃងលក់អាហារ គឺ អាគារ ទឹកនៃង ឬទីក្នុងបរិវេណមួយ ដែលមិនមែនកន្លែងសាធារណៈទេ។ ហើយគេរៀបចំសម្រាប់ធ្វើម្ហូបអាហារ ឬចំអិនម្ហូបអាហារឱ្យរួចស្រេច ហើយនឹងអាចលក់អោយអ្នកទិញបរិភោគបានភ្លាមៗ។ ដូច្នេះគឺជាការលក់អាហារ ដែលបានរៀបចំទឹកនៃងសម្រាប់បរិភោគនៅទីនោះ ឬអាចយកទៅបរិភោគនៅទីកន្លែងណាក៏បានដែរ។

**ការបើកបរអាហារនៅក្នុងទីក្រុងបាងកកនោះ ត្រូវដំណើរការយ៉ាងណា?**

ដោយសារតែ មានស្ថិតិការកើតរោគចូកពោះរាគអាចម៍ នៅក្នុងក្រុងបាងកកប្រហែលមួយឆ្នាំ ៨០០ ក្នុងសែនប្រជាពលរដ្ឋ។ ដោយហេតុផលមួយដែលផ្តល់ឱ្យកើតរោគជំងឺ មួយផ្នែកមកពីធ្វើម្ហូបអាហារ ចំអិនម្ហូបអាហារហើយនឹងលក់អាហារ។ ដូច្នេះហើយ តាមច្បាប់ស្តីពីការសុខាភិបាល ព.ស. ២៥៣៥ និងបទបញ្ជាស្តីពីទឹកនៃងលក់អាហារ និងកន្លែងសន្សំអាហារ ព.ស. ២៥៤៥ ទើបគំរាមមិនឱ្យអ្នកណាតាំងស្ថិតទឹកនៃងលក់អាហារនៅក្នុងអាគារ ឬទឹកនៃងណាមួយទេ។ លើកលែងតែចំពោះបានទទួលអនុញ្ញាត ឬមានឯកសារបញ្ជាក់ធានាជម្រាបចំពោះភ្នាក់ងាររដ្ឋនៅតំបន់នោះ។ ដូច្នេះហើយ អ្នកណានឹងតាំងស្ថិតហាងលក់អាហារនៅបរិវេណទីក្រុងបាងកកនោះ ត្រូវសូមការអនុញ្ញាតពីផ្នែកបរិស្ថាននិងសុខាភិបាល នៅទីស្នាក់ការខេត្ត ដើម្បីសូមទទួលអាជ្ញាប័ណ្ណប្រឯកសារបញ្ជាក់ធានា (មានទំហំដីមិនលើស ២០០ ម៉ែត្រការ៉េ) ដើម្បីប្រតិបត្តិធ្វើតាមគំនោលនិងលក្ខខណ្ឌដែលតាមច្បាប់កំណត់។

**លិខិតភ្ជាប់មកជាមួយមានអ្វីខ្លះ ?**

- ១. ច្បាប់ថតចម្លងអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ
- ២. ច្បាប់ថតចម្លងលិខិតបញ្ជាក់ទីតាំងហាងអាហារ
- ៣. ច្បាប់ថតចម្លងឯកសារធានាការចុះបញ្ជីនីតិបុគ្គល និងច្បាប់ថតចម្លងអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណរបស់អ្នកជំនួសនីតិបុគ្គល (ករណីអ្នកសូមអាជ្ញាប័ណ្ណប្រឌូជម្រាបជានីតិបុគ្គល)
- ៤. លិខិតប្រគល់អំណាចដែលតម្រូវតាមច្បាប់ និងច្បាប់ថតចម្លងអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណរបស់អ្នកប្រគល់អំណាចនិងអ្នកទទួលប្រគល់អំណាច (ករណីអ្នកប្រកបរបរមិនអាចដាក់ពាក្យសូមដោយខ្លួនឯង)
- ៥. ភ្ជាប់ភស្តុតាងដែលបញ្ជាក់ថាអ្នកកាន់អាជ្ញាប័ណ្ណនោះ បានទទួលការអប់រំ តាមមុខវិជ្ជាអំពីសុខាភិបាលអាហារនៅទីក្រុងបាងកកកំណត់ ឬទីស្នាក់ការផ្សេងៗ ដែលទីស្នាក់ការទីក្រុងបាងកកត្រូវធានារ៉ាប់រងផង។
- ៦. ផែនទីបង្ហាញទីតាំងហាងអាហារ

**ជំហានការទាក់ទង:**

- ១. ដាក់ពាក្យសូមនៅផ្នែកបរិស្ថាននិងសុខាភិបាល ទីស្នាក់ការខេត្តក្នុងបរិវេណទីតាំងហាងអាហារ។
- ២. រៀបចំឯកសារនិងលិខិតភ្ជាប់មកឱ្យគ្រប់គ្រាន់។
- ៣. ចុះបំពេញបែបបទ គឺ៖
  - ៣.១ សមាជិកថ្មី ដាក់ពាក្យសូមអាជ្ញាប័ណ្ណប្រឌូជម្រាបអំពីការស្ថិតតាំងកន្លែងលក់អាហារឬកន្លែងសន្សំអាហារ។
  - ៣.២ សមាជិកចាស់ ដាក់ពាក្យសូមពន្យារពេលអាជ្ញាប័ណ្ណអំពីការស្ថិតតាំងកន្លែងលក់អាហារឬកន្លែងសន្សំអាហារ។
  - ៣.៣ ករណីលើកលែងកិច្ចការ ត្រូវដាក់ពាក្យសូមលើកលែងដំណើរការកិច្ចការទឹកកន្លែងលក់អាហារ ។
  - ៣.៤ ករណីប្រគល់កិច្ចការ ត្រូវដាក់ពាក្យសូមប្រគល់ដំណើរការកិច្ចការទឹកកន្លែងលក់អាហារ។
  - ៣.៥ ករណីកែប្រែទីស្នាក់ការក្នុងអាជ្ញាប័ណ្ណប្រឌូជម្រាបឯកសារធានារ៉ាប់រងជម្រាប ត្រូវដាក់ពាក្យសូមកែប្រែនៅក្នុងអាជ្ញាប័ណ្ណប្រឌូជម្រាបឯកសារធានារ៉ាប់រងជម្រាបអំពីការស្ថិតតាំងកន្លែងលក់អាហារ។

## **កំណែលម្អនៃផ្នែកសុខាភិបាល:ទឹកផ្អែមលក់អាហារ**

**កន្លែងទឹកផ្អែម** ត្រូវ នៅឆ្ងាយពីកន្លែងគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព ដូចជា កន្លែងកំណប់ ដុត ឬដាក់សព កន្លែងចោលសំរាម កន្លែងចិញ្ចឹមសត្វ ឬកន្លែងណាមួយដែលបុគ្គលិកផ្នែកសុខាភិបាលឃើញថាមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព មិនតិចជាង ១០០ ម៉ែត្រ លើកលែងតែអាចកែប្រែកន្លែងឱ្យតម្រូវតាមសុខាភិបាល:តាមពាក្យណែនាំពីបុគ្គលិកផ្នែកសុខាភិបាលឬពាក្យបង្គាប់ភ្នាក់ងាររដ្ឋនៅតំបន់។

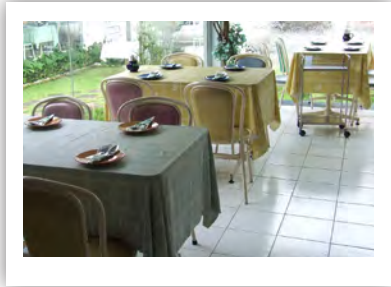
### **ទឹកផ្អែមរៀបចំ ចំអិន និងធ្វើម្ហូបអាហារ ( ផ្ទះបាយ )**



- ផ្ទាំង ជញ្ជាំង ពិការធ្វើពីសម្ភារៈដើរមាំ ជាប់ធន់ មិនខូចខាត ផ្ទៃស្តែករាបស្មើគ្នា មិនស្រូបទឹកទេ ផ្ទាំងផ្ទៀងដល់ទម្រង់បញ្ចេញទឹក ហើយនឹងមានការបញ្ចេញទឹកបានយ៉ាងល្អ។
- មានការបញ្ចេញអាកាសធាតុយ៉ាងសមល្មម ហើយគួររៀបចំឱ្យមានពន្លឺភ្លឺស្វាងសមល្មមក្នុងការធ្វើការងារ ហើយនឹងការបិទតាំងអំពូលភ្លើងអគ្គិសនីនោះ គួរមានគម្របគ្របខាងក្រោមបំពង់ភ្លើងអគ្គិសនី ដើម្បីការពារមិនឱ្យអំបែងកែវពីបំពង់ភ្លើងអគ្គិសនីនោះធ្លាក់ចុះដល់ម្ហូបអាហារបានទេ។
- មានតុសំរាប់រៀបចំ-ធ្វើម្ហូបអាហារនូវខ្ពស់ពីផ្ទាំងដីយ៉ាងតិច ៦០ សង់ទីម៉ែត្រ។ ហើយត្រូវរៀបចំម្ហូបអាហារនៅលើតុ មិនធ្វើម្ហូបអាហារលើផ្ទាំងដី ឬខាងមុខប្រឡងក្នុងបន្ទប់ទឹកទេ។
- ត្រូវគ្មានអីវ៉ាន់ដែលមិនបានប្រើប្រាស់ ឬមិនទាក់ទងជាមួយការធ្វើម្ហូបនៅក្នុងកន្លែងរៀបចំ-ធ្វើម្ហូបអាហារនោះទេ។

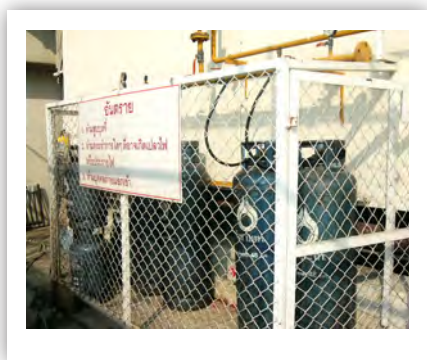


**ទីកន្លែងអន្តរាគមន៍សម្រាប់អាហារ**



- ផ្ទាំង ជញ្ជាំង ពិការធ្វើពីសម្ភារៈដើរឯមាំ ជាប់ធន់ មិនខូចខាត ផ្ទៃស្បែករាបស្មើគ្នា មិនស្រូបទឹកទេ។
- មានការបញ្ចេញអាកាសធាតុយ៉ាងសមល្មម ហើយគួររៀបចំឱ្យមានពន្លឺភ្លឺស្វាងសមល្មម។ ការបិទតាំងអំពូលភ្លើងអគ្គិសនីនោះគួរមានគម្របគ្រប ដើម្បីការពារមិនឱ្យអំបែងកែវពីបំពង់ភ្លើងអគ្គិសនីនោះធ្លាក់ចុះដល់ម្ហូបអាហារបានទេ។
- រៀបចំកុកោអីដែលរឹងមាំស្អាតហើយនឹងមានចំនួនសមល្មមជាមួយសេវាការ។

**បុព្វស្ថាននិងគ្រឿងពន្លត់ភ្លើង**



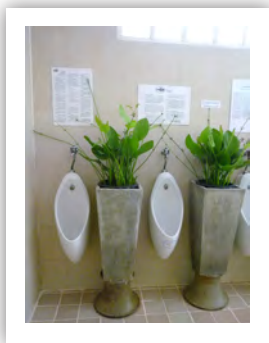
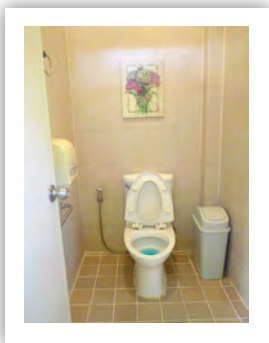
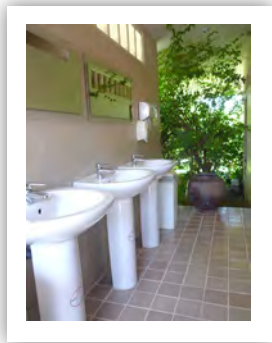


# សៀវភៅណែនាំ អ្នកប្រកបរបរអំពីអាហារ

## A guide to opening a food premises

- ធុងឧស្ម័ន បំពង់ និងឧបករណ៍ផ្សេងៗ ដែលបន្តចូលទៅដល់ធុងឧស្ម័ននោះ ត្រូវបានទទួលបទដ្ឋានពីទីការិយាល័យបទដ្ឋានផលិតផលរោងចក្រផង។
- ធុងឧស្ម័នត្រូវដាក់ឱ្យត្រង់ ឱ្យចំណុចបើក-បិទនៅខាងលើ។ បើជាចំណុចបើក-បិទបែបមានគម្របគ្រប ត្រូវបិទគ្របគ្រប់ពេល ហើយនឹងត្រូវមានឧបករណ៍ដែលគោងធុងឧស្ម័ននោះ ដើម្បីមិនឱ្យធុងឧស្ម័នដួលធ្លាប់ទេ។
- មានបិទសញ្ញា "ហាមជក់បារី" បរិវេណផ្ទះបាយនិងបរិវេណទឹកនៃឯកជនដាក់ធុងឧស្ម័ន ហើយនឹងដាក់តាំងគ្រឿងពន្លត់ភ្លើងនោះដែលមានសភាពល្អនៅក្នុងបរិវេណនូវអាចរកឃើញច្បាស់ ហើយចាប់យកបានងាយស្រួលយ៉ាងតិច ១ គ្រឿង។
- មានផ្លាកបិទអំពីកម្មវិធីការប្រតិបត្តិខ្លួននៅពេលហ្គាសលេចឆ្លាយចេញពីបរិវេណកន្លែងទុកដាក់ធុងឧស្ម័ននោះ។

### បន្ទប់ទឹក បន្ទប់បង្គន់



ត្រូវស្អាតតម្រូវតាមសុខលក្ខណៈ ចំណែកចែកគ្នាជាប្រុសជាស្រី ហើយត្រូវមានចំនួនសមល្មម។ រៀបចំឱ្យមានអាងលុបលាងដៃ ដែលប្រើប្រាស់បានយ៉ាងល្អនិងមានសាប៊ូសម្រាប់លាងដៃនៅជានិច្ចផង។ ទ្វារបន្ទប់បង្គន់ត្រូវមិនបើកត្រង់ទៅដល់កន្លែងធ្វើម្ហូបចំណីអាហារនិងបរិវេណលាងភាជនៈ ឧបករណ៍ ដើម្បីការពារច្រឡំមេរោគ ហើយនឹងគួររៀបចំធុងសំរាមដែលមានគម្របបិទហើយដាក់ចង្ហាស្លឹកក្រុងនៅខាងក្នុងធុងផង។



## ការរៀបចំគ្រឿងផ្សំ

### អាហារស្រស់ស្អាត

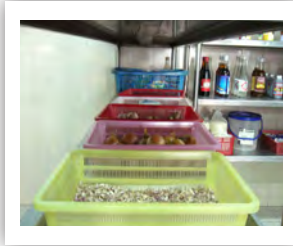


ជ្រើសរើសគ្រឿងផ្សំដែលមានគុណភាពល្អ មានការលាងធ្វើសំអាតដោយត្រឹមត្រូវតាមសុខលក្ខណៈ ហើយនឹងត្រូវទុកដាក់ចែកគ្នាឱ្យច្បាស់ មិនច្រឡំគ្នាទេ។ ប្រសិនបើចាំបាច់ត្រូវទុកដាក់គ្រឿងផ្សំប្រភេទសាច់នៅ ជាពេលយូរណាស់លើស ៤ ម៉ោង គួរទុកដាក់នៅក្នុងទូទឹកកកនូវមានសីតុណ្ហភាពចុះដល់ជាង ៥ អង្សាសេ។

# សៀវភៅណែនាំ អ្នកប្រកបរបរអំពីអាហារ

A guide to opening a food premises

## អាហារគ្រឿង



ជ្រើសរើសទូរគ្រឿងផ្សំមានគុណភាពល្អ មិនមានចុះផ្សិត ហើយនឹងទុកដាក់ចំណែកចែកគ្នាឱ្យច្បាស់ មានការបិទបាំងនិងដាក់នៅក្នុងសីតុណ្ហភាពសមរម្យ មានការលាងឬធ្វើសំអាតមុនយកនិងធ្វើម្ហូបអាហារ។

## អាហារកំប៉ុងនិងគ្រឿងទេស



ជ្រើសរើសទិញគ្រឿងផ្សំដែលមានគុណភាពល្អ ដូចជា ប្រើប្រាស់ទឹកត្រីសុទ្ធ (មិនប្រើប្រាស់ទឹកត្រីផ្សំ) ទឹកខ្មៅសុទ្ធ (មិនប្រើប្រាស់ទឹកខ្មៅក្លែងក្លាយ) ជាដើម ត្រូវមាននិមិត្តសញ្ញាធានាពីរដ្ឋ ដូចជា មានលេខបញ្ជី តម្រាប់អាហារ និងនិមិត្តសញ្ញាធានាតាមបទដ្ឋាន។ ក្រៅពីនេះ បើអាហារកំប៉ុងត្រូវបើកហើយ គួរត្រូវដាក់ អាហារនោះ នៅក្នុងភាជនៈនូវស្អាត មានការបិទបាំង និងទុកដាក់ក្នុងទូទឹកកក ដើម្បីការពារច្រឡំគ្នាពីលេហៈ ចុះដល់ហាមូបអាហារបាន។

**អាហារចម្អិនឡើង**



គួរទុកដាក់នៅក្នុងភាជនៈនូវស្អាត មានការបិទបាំងម្ហូបអាហាររហូតពេល ដើម្បីការពារលំអងធូលី សត្វ និងសត្វល្អិតនូវបង្កឱ្យមានរោគ ត្រូវតាំងដាក់នៅខ្ពស់ពីផ្ទៃដីយ៉ាងតិច ៦០ សង់ទីម៉ែត្រ ហើយនឹងត្រូវក្តៅ ម្ហូបអាហារ ២ ម៉ោងម្តង។

**ទឹកផឹកនិងទឹកកក**



- ត្រូវទទួលទិញទឹកផឹក ទឹកកក ពីរោងចក្រដែលមានបទដ្ឋាន GMP បើផលិតទឹកផឹកនិងទឹកកក ដោយខ្លួនឯង ទឹកដែលយកមកផលិតត្រូវមានកម្មវិធីតាមបទដ្ឋានទឹកផឹក ពីក្រុមសុខាភិបាល ក្រសួងសុខាភិបាល។
- ភាជនៈដាក់ទឹកផឹក ទឹកកក ត្រូវជាភាជនៈនូវស្អាត មិនកើតច្រេះ មានគម្របបិទបាំង ត្រូវមាន ឧបករណ៍សម្រាប់ច្រៀបចាប់បូជូសដែលមានដងវែង ដោយដៃមិនត្រូវទឹកកកឬទឹកផឹក ហើយនឹងគ្មានអីវ៉ាន ដទៃច្រឡំជាមួយគ្នាទឹកកកទេ។

**ភាគនៈឧបករណ៍**



- ជ្រើសរើសភាគនៈឧបករណ៍ដែលធ្វើពីសម្ភារៈមិនមានពិស ត្រូវរឹងមាំ ជាប់ធន់ ហើយនិងធ្វើសំអាតងាយស្រួល ដូចជា ដែកអ៊ីណុក (Stainless) ក្បឿងជ្រលក់ស កែវ អាឡូមីញ៉ូម ជាដើម។ ភាគនៈគួរមានពណ៌សឬពណ៌លឿងខ្ចី ដោយជ្រើសរើសប្រើប្រាស់ឱ្យសមរម្យជាមួយប្រភេទអាហារដែលបញ្ចុះដាក់ផង។

- ត្រូវចាត់ទុកដាក់ភាគនៈឧបករណ៍ឱ្យរៀបរយ ដោយស្ថាប័នសម ចម្លើ៖ ដែលលាងធ្វើសំអាតហើយ ត្រូវទុកដាក់នៅបែបតាំងឡើងក្នុងភាគនៈដែលស្អាតស្រស់ថ្លានិងឱ្យដងចាប់នៅខាងលើឬទុកដាក់ជារបៀបរៀបរយ ដោយទុកដាក់ផ្នែកទៅខាងណាមួយ ហើយនឹងចាត់ទុកដាក់ផ្តាច់បាន បានគោម ពែងរៀងៗ គ្នានៅក្នុងកន្លែងនូវស្អាត ដោយដាក់នៅខ្ពស់ពីផ្ទៃដីមិនតិចជាង ៦០ សង់ទីម៉ែត្រផង។

- ជ្រុញត្រូវមានសភាពដ៏ល្អ មិនបែកបាក់ មិនជាស្នាមប្រេះ ស្អាត គ្មានចុះផ្សិត គ្មានស្នាមប្រឡាក់ខ្លាញ់ ឬមានស្នាមប្រឡាក់ក្រខ្វក់ជាប់ណែនទេ។ ត្រូវចំណែកចែកគ្នារវាងជ្រុញនិងកំបិត ដែលប្រើជាមួយនឹងសាច់នៅ សាច់ឆ្អិន បន្លែ ផ្លែឈើ ដោយមិនប្រើច្រឡំគ្នា ដើម្បីការពារនូវច្រឡំជាមួយមេរោគ ពីអាហារនៅទៅដល់អាហារឆ្អិន ហើយនឹងបន្លែ ផ្លែឈើ។

- ភាគនៈឧបករណ៍ត្រូវលាងឱ្យស្អាតពីសារលាងបាន ហើយនឹងលុបលាងទឹកស្អាត ២ ដង ទៀត។ ភាគនៈដែលលាងធ្វើសំអាតហើយគួរផ្តាច់ឱ្យស្ងួតក្នុងកន្លែងស្អាត ហើយនឹងដាក់ខ្ពស់ពីផ្ទាំងដីយ៉ាងតិច ៦០ សង់ទីម៉ែត្រ ហើយមានការពារច្រឡំពីសត្វនិងសត្វល្អិតឆ្លងមេរោគ។

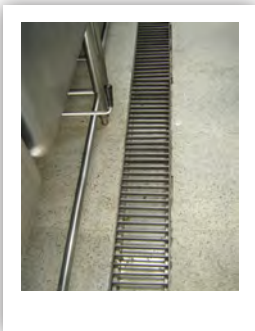
**ការគ្រប់គ្រងសំរាម**



- ធុងសំរាមត្រូវមានគម្របបិទ ហើយនឹងគួរប្រើចង់ប្លាស្ទិកដាក់នៅខាងក្នុងធុងសំរាមសិនផង។ ដើម្បីការពារកាកសំណល់សំរាមនិងទឹកពីសំរាមហូរចេញពីធុង ហើយនឹងដើម្បីងាយស្រួលនូវការគ្រប់គ្រងនិងបោះចោល។ កន្លែងលក់ម្ហូបអាហារត្រូវចាត់ឱ្យមានធុងសំរាមខ្នាតល្អនិងចំនួនសមរម្យ។ ធុងសំរាមត្រូវបិទគម្របគ្រប់ពេលវេលា ហើយបើកនៅពេលចោលសំរាមតែប៉ុណ្ណោះទេ។

- ប្រសិនបើថ្ងៃមួយមានសំរាមច្រើន គួររៀបចំកន្លែងដាក់សំរាមត្រូវចំណែកគ្នា ដោយនៅចេញឆ្ងាយពីបរិវេណកន្លែងរៀបចំនិងធ្វើម្ហូបអាហារ។ មានការពារសត្វរុយនិងសត្វឆ្លងមេរោគ ហើយអាចទទួលបានចំនួនសំរាមក្នុងថ្ងៃនីមួយៗ បានយ៉ាងគ្រប់គ្រាន់។ ទីកន្លែងលក់ម្ហូបអាហារគួរមានការចំណែកប្រភេទសំរាមដែរ។

**ការបញ្ចេញទឹកនិងអន្តោងស្អាតខ្លាញ់**



ទរបញ្ចេញទឹកត្រូវមានសភាពដែលល្អ មិនបែកបាក់គ្នា ប្លង់ឱ្យផ្ទៀងសមស្រប ហើយមិនមានទឹកជន់លិចនៅក្នុងទរបញ្ចេញទឹកទេ។ មានបិទតាំងឧបករណ៍តំរង់កាកសំណល់អាហារ ដើម្បីការពារការចុកណែនបំពង់បញ្ចេញទឹក និងអណ្តូងស្តាត់ខ្លាញ់ត្រូវមានសភាពដែលប្រើប្រាស់បានល្អ ហើយត្រូវធ្វើសំអាតដោយដួសជាតិខ្លាញ់ទៅចោលនៅជានិច្ច ឬតាមសមស្របនូវប្រភេទម្ហូបអាហារ យ៉ាងតិចមួយសប្តាហ៍ម្តង។ ទឹកនៃងងឹកម្ហូបអាហារត្រូវមិនបញ្ចេញទឹកតម្រង់ទៅដល់សាធារណៈ។

**វិធីការពារសត្វល្អិតនិងសត្វឆ្លងមេរោគ**

- គួរការពារមិនឱ្យទឹកនៃងងឹកម្ហូបអាហារ ជាកន្លែងផ្សាយពូជរបស់សត្វនិងសត្វល្អិតឆ្លងមេរោគដូចជា សត្វកណ្តុរ សត្វនន្ទាត សត្វរុយ ស្រមោច សត្វដឹងចក់ ជាដើម។ ដោយរៀបចំបរិស្ថានឱ្យស្អាតគ្មានរបស់ប្រើប្រាស់រកេតរកូត ហើយនឹងចោលកាកសំណល់អាហារមិនឱ្យសល់រាល់ថ្ងៃ។
- មានកម្មវិធីការពារសត្វនិងសត្វឆ្លងមេរោគ ទាំងនៅក្នុងទឹកនៃងងឹកម្ហូបអាហារ និងបរិវេណជុំវិញហើយមានការពិនិត្យតាមដានកន្លែងផ្សាយពូជសត្វទាំងនោះដែរ។
- មុនការប្រើសារធាតុគីមីសម្លាប់សត្វនិងសត្វល្អិតឆ្លងមេរោគ គួរតែមានការពារនូវការច្រឡំផ្សំគ្នាសារធាតុគីមីដែលធ្លាក់ចុះនៅក្នុងភាជនៈឧបករណ៍និងម្ហូបអាហារទេ។ ហើយក្រោយពីការបាញ់សារធាតុគីមីនៅក្នុងទឹកនៃងងឹកម្ហូបអាហារហើយគួរលុបលាងធ្វើសំអាតភាជនៈឧបករណ៍ មុននឹងយកទៅប្រើដែរ។

**ការរៀបចំសារធាតុគីមី**

សារធាតុគីមីនូវមានគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ដូចជា ទឹកសំរាប់លាងកញ្ចក់ សារធាតុគីមីសម្លាប់សត្វល្អិតក្នុងផ្ទះ គួរតែរៀបចំទឹកនៃងងឹកបរិវេណសំរាប់ទុកដាក់សារធាតុគីមីនូវមានគ្រោះថ្នាក់នោះ ឱ្យចែកគ្នាពីទឹកនៃងងឹកបំពង់ម្ហូបអាហារ ហើយមិនគួរឱ្យទុកដាក់សារធាតុគីមីនៅជិតជាមួយគ្រឿងផ្សំ-គ្រឿងទេសអាហារទេ។



សុខវិជ្ជាចំពោះខ្លួនរបស់អ្នកចាប់សម្ផស្សម្ហូបអាហារ



- ស្លៀកពាក់សំលាកំបំពាក់នូវស្អាត ពាក់អាវដៃវែងឬដៃខ្លី ពាក់អៀមការពារខោអាវហើយនិងពាក់មួកគ្របសក់ ដែលអាចការពារសរសៃសក់ធ្លាក់ចុះដល់ម្ហូបអាហារ។ ពាក់អៀមការពារខោអាវនិងពាក់មួកគ្របសក់នោះ គួរមានពណ៌សនិងត្រូវធ្វើសំអាតរាល់ថ្ងៃ ។

- គួរតែកាត់ក្រចកដៃឱ្យខ្លី ហើយមិនពាក់គ្រឿងអលង្ការនៅម្រាមដៃនិងកដៃទេ។ ហាមជក់បារីមិនអេះក្បាលពេលធ្វើការងារទេ។ ហើយត្រូវប្រើឱបករណ៍ដែលស្អាតប្រពាក់ស្រោមដៃក្នុងពេល ចាប់សម្ផស្សម្ហូបអាហារ។ កុំប្រើដៃចាប់សម្ផស្សអាហារដោយគ្រង់។

- គួរតែលុបលាងដៃដោយទឹកនិងសាប៊ូឱ្យស្អាតជានិច្ច ចំពោះពេលមុនរៀបចំចំអិននិងលក់គ្រប់ពេលហើយនិងត្រូវលាងដៃឱ្យស្អាតដោយក្លាមក្រោយពីចេញបង្គន់ឬក្រោយពីចាប់របស់ក្រខ្វក់ ដូចជា កាកសំរាមការបិទមាត់នៅពេលក្អកកណ្តាល ជាដើម។

- អ្នកដែលកើតក្អក កណ្តាល គ្រុនក្តៅ រាត មិនគួរធ្វើការងារក្នុងផ្នែករៀបចំ-ធ្វើម្ហូបអាហារ និងលក់អាហារទេ។

- ករណីមានរបួស គួរតែបិទរបួសឱ្យជិតលើជាពិសេសរបួសឬរបួសកន្ទុះគួរតែឈប់ឬមិនត្រូវធ្វើការងារដែលត្រូវចាប់សម្ផស្សអាហារទេ។

- អ្នកដែលចាប់សម្ផស្សអាហារត្រូវចូលរួមអប់រំតាមមុខវិជ្ជាការសុខាភិបាលខាងអាហារ នៅទីស្នាក់ការទីក្រុងបានកក់ណាត់។

- អ្នកដែលចាប់សម្ផស្សអាហារត្រូវមានសុខភាពល្អ មិនកើតរោគជំងឺឆ្លង ហើយនិងត្រួតពិនិត្យសុខភាពប្រចាំឆ្នាំយ៉ាងតិច ១ ដង ១ ឆ្នាំ។ ដើម្បីឱ្យកើតសុវត្ថិភាពពីរោគរបេង អាសន្នរោគ ជំងឺគ្រុនពោះវៀនតូច រោគមូល ជំងឺអុតស្វាយ រោគស្រឡើទែន រោគឃ្នង រោគស្បែកដែលគួរឱ្យស្អប់ និងជំងឺរលាកថ្លើមនូវបង្កពីមេរោគ។



## REFERENCES

1. Food Sanitation Division , Department of Health , Ministry of Public Health. (2541). Principles of Food Sanitation Inspector . Bangkok : Printing House of The War Veterans Organization of Thailand.
2. Food Sanitation Division , Health Department. (2551). Principles of According to Public Health Act , B.E. 2535 Inspector . Bangkok : National Office of Buddhism.
3. Environmental Health Division , Health Department. (2545). Laws of Environmental Health Guidelines. Bangkok : J.NT. Limited partnership
4. Code of hygiene practice for precooked and cooked food in mass catering . (online) . Available : <http://www.codexalimentarius.org>. 4 July 2014.
5. Public Health Act food premises regulation. (online) . Available : <http://www.bclas.ca>. 4 July 2014.
6. A guide to opening a food premises. (online). Available: <http://www.healthunit.org>. 4 July 2014.