



มหานครแห่งความปลอดภัย

กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร ลမ်းจู้จู้ซำฮุก  
คู่มือผู้ประกอบการร้านอาหาร (ฉบับภาษาพม่า)



Food Sanitation Division, Health Department  
Bangkok Metropolitan Administration

Tel: +66 2640 9981-2 Fax: +66 2640 9981-2 Press 5

[www.foodsanitation.bangkok.go.th](http://www.foodsanitation.bangkok.go.th)

[www.bangkok.go.th/health](http://www.bangkok.go.th/health)



စားသောက်ဆိုင်ဖွင့်လှစ်သူများအတွက် လမ်းညွှန်စာအုပ်

နဲ့မိမိပုဂ္ဂိုလ်ရေးအဖွဲ့အစည်း (ဝတ်စုံအင်္ကျီ)



## 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 ฆานุกาณ์  
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



# မာတိကာ

အစားအသောက်ရောင်းချသည့်နေရာ	4
ဘန်ကောက်မြို့နယ်မြေအတွင်း ဆိုင်ဖွင့်လိုပါက မည်သို့လုပ်ရမည်နည်း။	4
ဆိုင်ဖွင့်ခွင့်လျှောက်ရန်အတွက် ယူလာရမည့်လိုအပ်သည့်စာရွက်စာတမ်းများ	5
လုပ်ဆောင်ရမည့်အဆင့်များ	5
အစားအသောက်ရောင်းချသည့်နေရာ၏ ကျန်းမာရေးပိုင်းဆိုင်ရာ သတ်မှတ် ထားသော စည်းမျဉ်းများ	6
အစားအစာပြင်ဆင် ချက်ပြုတ်သည့်နေရာ (မီးဖိုချောင်)	6
အစားအစာသုံးဆောင်သည့်နေရာ	7
ချက်ပြုတ်ရာတွင်သုံးသည့် ဂက်(စ)အိုးနှင့် မီးသတ်ပစ္စည်း	8
ရေချိုးခန်း နှင့် အိမ်သာ	8
အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများစီစဉ်ခြင်း	9
မချက်ပြုတ်ရသေးသည့် ကုန်စိမ်းများ	9
ကုန်ခြောက်များ	9
စည်သွတ်ဖူးအစားအစာများနှင့် အရသာဖြည့်သည့်ပစ္စည်းများ	10
ချက်ပြုတ်ထားပြီးသည့်အစားအစာ	10
သောက်ရေနှင့် ရေခဲ	11
အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ	11
အမှိုက်သိမ်းဆည်းခြင်း	12
စွန့်ပစ်ရေစီးမြောင်း နှင့် ဆီချေးအမှိုက်ဆယ်သည့်တွင်း	13
ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သည့်ပိုးကောင်နှင့် တိရစ္ဆာန်များ	14
ဓာတုဗေဒဆိုင်ရာဆေးများသိမ်းဆည်းခြင်း	14
ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ အစားအသောက်ကို ကိုင်တွယ်မည့်သူ	14
REFERENCES	16

## အစားအသောက်ရောင်းချသည့်နေရာ

အစားအသောက်ရောင်းချသည့်နေရာ ဆိုသည်မှာ အစားအစာချက်ပြုတ်လုပ်ကိုင်ရန်သော်လည်းကောင်း ၊ အဆင်သင့်သုံးဆောင်နိုင်သောအစားအစာများကို ရောင်းချပေး၍သော်လည်းကောင်း ၊ ဝယ်ယူသုံးဆောင်သူအနေနှင့် အစားအစာစားသုံးရန် အများပြည်သူအသုံးပြုနိုင်သည့် အဆောက်အဦး ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နေရာများကို ခေါ်ပါသည်။ ။ ဤကဲ့သို့ သတ်မှတ်ထားသည့်နေရာသည် အရောင်းဆိုင်တွင် စားသုံးနိုင်သည်သာမက အရောင်းဆိုင်မှဝယ်ယူကာ အခြားနေရာများသို့ သယ်ဆောင်စားသုံးနိုင်သည့် နေရာများကိုလည်း ဆိုလိုပါသည်။ ။

## ဘန်ကောက်မြို့နယ်မြေအတွင်း ဆိုင်ဖွင့်လိုပါက မည်သို့လုပ်ရမည်နည်း။

ဘန်ကောက်မြို့တွင်ဖြစ်ပေါ်သည့် ဝမ်းကိုက်ဝမ်းလျှောသည့်ရောဂါဖြစ်သည့်နှုန်းအရ ပျမ်းမျှ တစ်နှစ်လျှင် ပြည်သူပြည်သားအယောက်တစ်သိန်းလျှင် အယောက် ၈၀၀ ခန့်နှုန်း ရှိပါသည်။ ။ ဤသို့ နာမကျန်းဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းတို့တွင် အစားအစာချက်ပြုတ်လုပ်ကိုင်ခြင်းအဆင့် နှင့် ရောင်းချခြင်းအဆင့် တို့လည်း တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ပါဝင်နေပါသည်။ ။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးပြဋ္ဌာန်းဥပဒေ သာသနာသက္ကရာဇ် ၂၅၃၅ (ခရစ်သက္ကရာဇ် ၁၉၉၂) နှင့် ဘန်ကောက်မြို့ရှိ အစားအသောက် ရောင်းချသည့်နေရာ ၊ အစားအသောက်သိမ်းဆည်းသည့်နေရာများနှင့်ပတ်သက်ရာ ကျန်းမာရေးပြဋ္ဌာန်းဥပဒေ သာသနာသက္ကရာဇ် ၂၅၄၅ (ခရစ်သက္ကရာဇ် ၂၀၀၂) တွင်ပြဋ္ဌာန်းထားသည့်အတိုင်း အဆောက်အဦးများနှင့် မည်သည့်နေရာများတွင်မဆို အစားအသောက်ရောင်းချသည့်နေရာနှင့် အစားအသောက်သိမ်းဆည်းသည့် နေရာများကို ဖွင့်ခွင့်မရှိပါ။ ။ ထို့ကြောင့် ဥပဒေမှသတ်မှတ်ချက်များအတိုင်း လိုက်နာရန်အတွက် ဘန်ကောက်မြို့နယ်မြေအတွင်းတွင် စားသောက်ဆိုင်ဖွင့်လိုသူများသည် ခွင့်ပြုမိန့် (သို့မဟုတ်) ဆိုင်ဖွင့်ခွင့်အကြောင်းကြားသည့်ထောက်ခံစာ (နေရာအကျယ် ၂၀၀ စတုရန်းမီတာထက်နည်းလျှင်) ကိုရယူရန်အတွက် သက်ဆိုင်ရာမြို့နယ်ရုံးမှ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဌာနကို သွားရောက် အကြောင်းကြားသင့် ပါသည်။ ။



### ဆိုင်ဖွင့်ခွင့်လျှောက်ရန်အတွက် ယူလာရမည့်လိုအပ်သည့်စာရွက်စာတမ်းများ

- (၁) ဆိုင်ဖွင့်လိုသူ၏ မှတ်ပုံတင်မိတ္တူ ။
- (၂) ဆိုင်ဖွင့်လိုသည့်နေရာ၏ အိမ်ထောင်စုစာရင်းမိတ္တူ ။
- (၃) (ဆိုင်ဖွင့်ခွင့်ကို ပုဂ္ဂလိကဆိုင်အဖြစ်တောင်းထားလျှင်) ပုဂ္ဂလိကဆိုင်ဖွင့်သည်ကို မှတ်ပုံတင်ထားသည့်ထောက်ခံစာမိတ္တူနှင့် ပုဂ္ဂလိကဆိုင်ဖွင့်သူကိုယ်စားလှယ်၏ မှတ်ပုံတင်မိတ္တူ ။
- (၄) (ဆိုင်ဖွင့်လိုသူကိုယ်တိုင်လာရောက်မဆက်သွယ်နိုင်လျှင်) တရားဥပဒေနှင့်အညီ ထုတ်ပေးထားသည့် အာဏာလွှဲပြောင်းလုပ်ဆောင်ခွင့်စာနှင့်အတူ အာဏာလွှဲသူနှင့် အာဏာရယူသူတို့၏ မှတ်ပုံတင်မိတ္တူများ ။
- (၅) ဘန်ကောက်မြို့ သို့မဟုတ် ဘန်ကောက်မြို့၏အခြားသောအဖွဲ့အစည်းများမှ ချမှတ်ထားသည့် အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်သည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာသင်တန်းပို့ချချက်များကို တက်ရောက်ပြီးကြောင်း သက်သေခံစာ ။
- (၆) ဆိုင်တည်နေရာအကြမ်းဖျင်းပြသောမြေပုံ ။

### လုပ်ဆောင်ရမည့်အဆင့်များ

- (၁) ဆိုင်ဖွင့်မည့်နယ်မြေဒေသရုံးရှိ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဌာနတွင် ဆိုင်ဖွင့်လိုခွင့်ကို သွားရောက်တင်ရမည် ။
- (၂) လိုအပ်သည့်သက်သေခံစာရွက်စာတမ်းများအားလုံးကို ပြည့်စုံစွာ ယူဆောင်လာရမည် ။
- (၃) နယ်မြေဒေသရုံးတွင် အောက်ပါ ပုံစံများကို ဖြည့်ရမည် ။
  - (၃-၁) အသစ်လျှောက်ခြင်း - အစားအသောက်ရောင်းချရာနေရာ သို့မဟုတ် အစားအသောက်သိမ်းဆည်းရာနေရာဆိုင်ဖွင့်ခွင့်တောင်းခံစာ သို့မဟုတ် ဆိုင်ဖွင့်ရန် အကြောင်းကြားသည့် ထောက်ခံစာ ။
  - (၃-၂) လျှောက်ထားပြီးသည့်သူ - အစားအသောက်ရောင်းချရာနေရာနှင့် အစားအသောက်သိမ်းဆည်းရာနေရာဆိုင်ဖွင့်ခွင့် သက်တမ်းတိုးသည့်တောင်းခံစာ ။

(၃-၃) လုပ်ငန်းကိုရပ်စဲချင်သည့်အခါ အစားအသောက်ရောင်းချရာနေရာမှလုပ်ငန်းကို ရပ်စဲကြောင်းတောင်းခံစာကို တင်ရမည် ။

(၃-၄) လုပ်ငန်းကိုလွှဲပြောင်းပေးချင်သည့်အခါ အစားအသောက်ရောင်းချရာနေရာမှ လုပ်ငန်းကို လွှဲပေးကြောင်းတောင်းခံစာကို တင်ရမည် ။

(၃-၅) ဆိုင်ဖွင့်ခွင့်တောင်းခံစာ သို့မဟုတ် ဆိုင်ဖွင့်ရန်အကြောင်းကြားသည့်ထောက်ခံစာ တွင် ပါသည့်အချက်များကို ပြင်ချင်သည့်အခါ ထိုအစားအစာဆိုင်ဖွင့်ခွင့်တောင်းခံစာ သို့မဟုတ် ထောက်ခံစာကို ပြင်ဆင်ခွင့်ကို တင်ရမည် ။

## အစားအသောက်ရောင်းချသည့်နေရာ၏ ကျန်းမာရေးပိုင်းဆိုင်ရာ သတ်မှတ် ထားသော စည်းမျဉ်းများ

**တည်နေရာ** အဆောက်အအုံတည်နေရာ နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သည် ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော ဥပမာ လူသေမြုပ်သည့်နေရာ ၊ မီးသပြိုလ်သည့်နေရာ ၊ အမှိုက်ပစ်သည့်နေရာ ၊ တိရိစ္ဆာန်မွေးသည်ရှိ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းများက ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ် ရှိနိုင်သည်ဟု ထင်သည့်နေရာများ စသည်တို့နှင့် အနည်းဆုံး မီတာ ၁၀၀ ဝေးသောနေရာတွင် ရှိရမည် ။ သို့သော် နယ်မြေရုံးမှဝန်ထမ်း၏အမိန့် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်း၏ အကြံပေးချက် အတိုင်း ဆိုင်နေရာကို မှန်ကန်စွာ ပြုပြင်နိုင်ပါသည် ။

## အစားအစာပြင်ဆင် ချက်ပြုတ်သည့်နေရာ (မီးဖိုချောင်)



- ကြမ်းပြင် ၊ နံရံနှင့် မျက်နှာကျက်များကို ခိုင်ခန့်သည့်အရာများနှင့် တည်ဆောက်ထားပြီး ပျက်စီး ယိုယွင်းခြင်း မရှိစေရ ။ မျက်နှာပြင် ချောမွတ်ပြီး ရေစိမ့်ဝင်နိုင်ခြင်း မရှိစေရ ။ ကြမ်းပြင်သည် ရေစီးမြောင်းဘက်သို့ အနည်းငယ်စောင်းထားရပြီး ရေစီးရေလာလည်း ကောင်းရပါမည် ။

- လေဝင်လေထွက်လုံလောက်စွာ ရှိရပါမည် ။ ထို့နောက် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန်အတွက် အလင်းရောင် လုံလောက်စွာ ရရှိသောနေရာ ဖြစ်ရပါမည် ။ မီးချောင်း၊ မီးလုံးများ ကွဲသည့် အခါတွင် စားစရာများထဲသို့ မီးလုံးကွဲမှ ဖန်စများ၊ အမှုန်များ မကျစေရန်ကာကွယ်သည့် အကာများကိုလည်း တပ်ဆင်ထားရပါမည် ။

- အစားအစာချက်ပြုတ်ရန် ပြင်ဆင်သည့်အခါ ကြမ်းပြင်မှ အနည်းဆုံး ၆၀ စင်တီမီတာ မြင့်သည့် စားပွဲပေါ်တွင် ပြင်ဆင်ရပါမည် ။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ အိမ်သာ ရေချိုးခန်း၏ရှေ့ သို့မဟုတ် အိမ်သာ ရေချိုးခန်းအတွင်း အစားအစာများ ချက်ပြုတ်ရန် မပြင်ဆင်ရပါ ။

- အစားအစာချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်သည့်နေရာများတွင် မသက်ဆိုင်သည့် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ထပ်မံသုံးတော့သည့် ပစ္စည်းများ မရှိရပါ ။

### အစားအစာသုံးဆောင်သည့်နေရာ



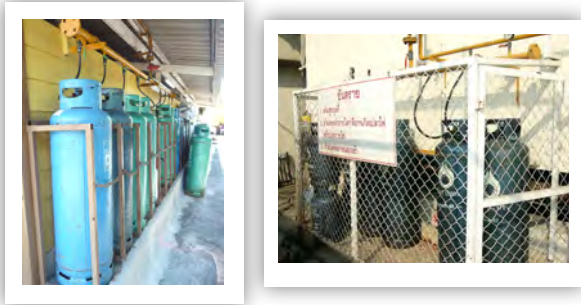
- ကြမ်းပြင်၊ နံရံနှင့် မျက်နှာကျက်များကို ခိုင်ခန့်သည့်အရာများနှင့် တည်ဆောက်ထားပြီး ပျက်စီး ယိုယွင်းခြင်း မရှိစေရ ။ မျက်နှာပြင် ချောမွတ်ပြီး ရေစိမ့်ဝင်နိုင်ခြင်း မရှိစေရ ။

- လေဝင်လေထွက်လုံလောက်စွာ ရှိရပါမည် ။ ထို့နောက် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန်အတွက် အလင်းရောင် လုံလောက်စွာ ရရှိသောနေရာ ဖြစ်ရပါမည် ။ မီးချောင်း၊ မီးလုံးများ ကွဲသည့် အခါတွင် စားစရာများထဲသို့ မီးလုံးကွဲမှ ဖန်စများ၊ အမှုန်များ မကျစေရန်ကာကွယ်သည့် အကာများကိုလည်း တပ်ဆင်ထားရပါမည် ။

- အသုံးပြုရန်လုံလောက်သောအရည်အတွက်ရှိသည့် သန့်ရှင်းခိုင်ခန့်သော စားပွဲ ကုလားထိုင်များ ရှိရပါမည် ။

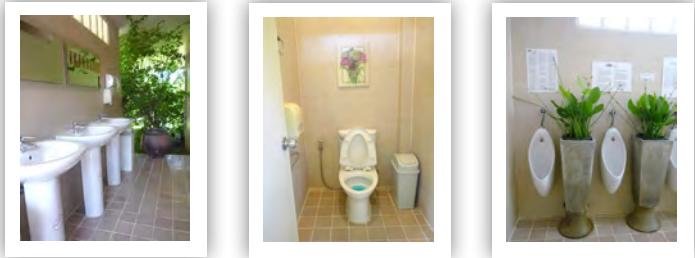


### ချက်ပြုတ်ရာတွင်သုံးသည့် ဂက်(စ)အိုးနှင့် မီးသတ်ပစ္စည်း



- ချက်ပြုတ်ရာတွင်သုံးသည့်ဂက်(စ)အိုး ၊ ပိုက် နှင့် ဂက်(စ)အိုးကိုဆက်ထားသော အခြား အသုံးအဆောင်များသည် စက်မှုထုပ်ကုန်လုပ်ငန်းအခြေခံအဆင့်အတန်းအတိုင်း ရှိရပါမည် ။
- ချက်ပြုတ်ရာတွင်သုံးသည့် ဂက်(စ)အိုးကို တည့်တည့်ထောင်ထားပြီး ဖွင့်ပိတ်သည့်ခလုတ် သည် အပေါ်တွင်ရှိရပါမည် ။ အကယ်၍ ဖွင့်ပိတ်သည့်ခလုတ်တွင် အဖုံးပါရှိပါက ထိုအဖုံးကို အမြဲတန်း ပိတ်ထားရပါမည် ။ ထို့ပြင် ဂက်(စ)အိုးလဲမကျစေရန် ထိန်းထားသောအထိန်း ထားရှိရန် လိုပါသည် ။
- “ဆေးလိမ်မသောက်ရ” ဆိုသည်စာတန်းကို ချက်ပြုတ်သည့်နေရာများ (မီးဖိုချောင်)နှင့် ဂက်(စ)အိုးများထားသည့်နေရာများတွင် တပ်ထားရပါမည် ။ ထို့နောက် မြင်သာသော နေရာတွင် လွယ်ကူစွာအဆင်သင့်သုံးစွဲရန် အနည်းဆုံး မီးသတ်ပစ္စည်းကောင်းကောင်း ၁ ခုကို ထားရှိရပါမည် ။
- အကယ်၍ ဂက်(စ)အိုးမှ ဂက်(စ)ယိုထွက်သည့်အခါ မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ဆိုသော လုပ်နည်းအကြံပေးချက်စာကို ချက်ပြုတ်ရာတွင်သုံးသည့် ဂက်(စ)အိုးများထားသည့်နေရာတွင် ကပ်ထား ရပါမည် ။

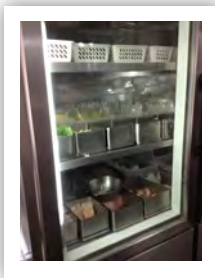
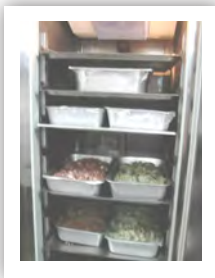
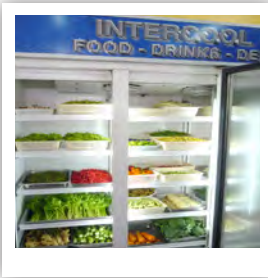
### ရေချိုးခန်း နှင့် အိမ်သာ



ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော ယေကျား ၊ မိန်းမ သီးသန့်အိမ်သာများ လုံလောက်စွာထားရှိရပါမည် ။ လက်ဆေးရန်ဆပ်ပြာ ထားပေးထားသော သုံးရန်အခြေအနေကောင်းမွန်သည့် လက်ဆေးကန်များလည်း ထားရှိရပါမည် ။ ရောဂါပိုးများကူးစက်ခြင်းမှကာကွယ်ရန်အတွက် အစားအသောက်ပြင်ဆင်သည့်နေရာနှင့် အသုံးအဆောင်များကို ဆေးကြောသည့်နေရာများဖြင့် တည့်တည့်နေရာတွင် အိမ်သာတံခါးပေါက် မရှိစေရပါ ။ ပြီးလျှင်လည်း အိမ်သာအတွင်းတွင် ပလပ်စတစ်အိတ်စွပ်ထားသော အမှိုက်ပုံးလည်း ထားသင့်ပါသည် ။

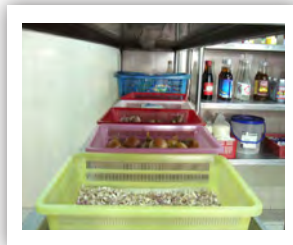
## အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများစီစဉ်ခြင်း

မချက်ပြုတ်ရသေးသည့် ကုန်စိမ်းများ



အရည်အသွေးကောင်းသည့် စားသောက်ကုန်များကို ရွေးချယ်ကာ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီအောင် သန့်ရှင်းဆေးကြော၍ သင့်တော်ရာနေရာများတွင် အမျိုးအစားလိုက် ခွဲခြားသိမ်းဆည်းထားရပါမည် ။ ရောနှော၍ မထားရပါ ။ စားသောက်ကုန်ဖြစ်သည့် သားငါးအစိမ်းများကို ၄ နာရီထက်ပို၍ သိမ်းရမည် ဆိုလျှင် အပူချိန် ၅ ဒီဂရီ ထက်နည်းသော ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် သိမ်းသင့်ပါသည် ။

ကုန်ခြောက်များ



# စားသောက်ဆိုင်ဖွင့်သူများအတွက်

A guide to opening a food premises

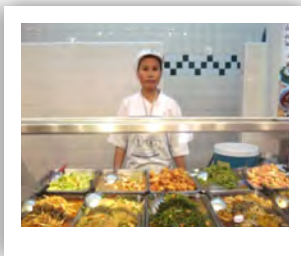
အရည်အသွေးကောင်းပြီးမိုမတက်သည့် စားသောက်ကုန်များကို အမျိုးအစားအလိုက် ရွေးချယ်ကာ ခွဲခြားသိမ်းဆည်းထားရပါမည် ။ သင့်တော်ရာအပူချိန်အတိုင်း ဖုံးအုပ်ပိတ်ထားပြီး သိမ်းရပါမည် ။ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်းမပြုခင်တွင် လိုအပ်သလို ဆေးကြောသန့်ရှင်းသင့်ပါသည် ။

## စည်သွတ်ဗူးအစားအစာများနှင့် အရသာဖြည့်သည့်ပစ္စည်းများ



အရည်အသွေးကောင်းသော စားသောက်ကုန်များကို ရွေးချယ်ကာ ဝယ်ယူပါ ။ ဥပမာပြောရလျှင် ငံပြာရည်အစစ် (ရေစပ်ထားသော ငံပြာရည်မဟုတ်ရပါ) ။ သန့်ရှင်းသည့်ဂျလကာရည် (ဂျလကာရည် အတုမဟုတ်ရပါ) အစရှိသည်တို့ကို သုံးရပါမည် ။ သတ်မှတ်ထားသောအရည်အသွေးစံချိန်အမှတ်အသား နှင့် အစားအသောက်ဆိုင်ရာမှတ်ပုံတင်အမှတ် စသည့် အစိုးရမှထောက်ခံချက် အမှတ်အသားများ ပါရမည် ။ စည်သွတ်ဗူးအစားအစာများကို ဗူးထဲမှဖောက်သုံးပြီးမကုန်လျှင် ဗူးထဲတွင်ရှိသည့်သတ္တုဓာတ်များ စားစရာထဲသို့ ရောနှောသွားခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် အဖုံးအပိတ်ရှိသောသန့်ရှင်းသည့်အသုံးအဆောင်ထဲတွင် ပြောင်းထည့်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် သိမ်းရပါမည် ။

## ချက်ပြုတ်ထားပြီးသည့်အစားအစာ



ရောဂါပိုးများကိုသယ်ဆောင်လာနိုင်သည့် ပိုးမွှားများ ၊ တိရိစ္ဆာန်များ ၊ ဖုန်မှုန့်များဝင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် အဖုံးအပိတ်ရှိသောသန့်ရှင်းသည့်အသုံးအဆောင်ထဲတွင် အမြဲတမ်း ဖုံးအုပ်ပိတ်ထားပြီး သိမ်းရပါမည် ။ ကြမ်းပြင်မှ အနည်းဆုံး ၆၀ စင်တီမီတာ မြင့်သည့်နေရာတွင် ထားရပြီး ၂ နာရီကျ တစ်ကြိမ် ပူအောင်နှွေးပေးရပါမည် ။

သောက်ရေနှင့် ရေခဲ



- အောရော့၏ ဂျီအမ်ပီ ရထားသည့် ပျမ်းမျှသတ်မှတ်ထားသောအရည်အသွေးစံချိန်အရ ထုတ်လုပ်သည့်စက်ရုံများမှ သောက်ရေနှင့်ရေခဲများကိုသာ ဝယ်ယူသုံးစွဲရမည် ။ ထုတ်လုပ်သည့်ရေသည် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ ပျမ်းမျှသတ်မှတ်ထားသောအရည်အသွေးစံချိန်မီရပါမည် ။
- သောက်ရေနှင့်ရေခဲကိုထည့်သည့်အသုံးအဆောင်များသည် သန့်ရှင်းပြီး သံချေးမရှိရပါ ။ အဖုံးအပိတ်ရှိပြီး သောက်ရေနှင့် ရေခဲကို လက်နှင့်မထိစေပဲ ခပ်ရန်လက်ကိုင် ရှိရပါမည် ။ အခြားအရာများကို ရေခဲထဲတွင် အတူ ထည့်ထားခြင်း မရှိရပါ ။

အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ



# စားသောက်ဆိုင်ဖွင့်သူများအတွက်

## A guide to opening a food premises

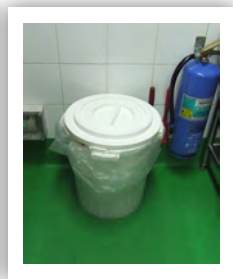
- အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည့်အဆိပ်မရှိသည့်ဝတ္ထုပစ္စည်းများဖြစ်သည့် စတီး၊ ကြေး၊ ကြေးထည်၊ ဖန်ထည်၊ အလူမီနီယမ် စသည်တို့နှင့် ခိုင်ခိုင်ခန့်ခန့်ပြုလုပ်ထားပြီး လွယ်ကူစွာသန့်စင်နိုင်သည့် ပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်သုံးစွဲရပါမည်။ ထည့်သုံးမည့်အစားအစာ အမျိုးအစားအလိုက် အဖြူရောင် သို့မဟုတ် အရောင်ဖျော့သည့်ပစ္စည်းများကို သင့်တော်သလို ရွေးချယ်သုံးစွဲရပါမည်။

- အစားအသောက်ထည့်သည့်ပစ္စည်းများနှင့် အသုံးအဆောင်များကို စည်းကမ်းတကျ ထားရပါမည်။ သန့်ရှင်းပြီးမြင်သာသည့်အသုံးအဆောင်ထဲတွင် ကောင်းစွာဆေးကြောထားသည့် ဇွန်း၊ ခက်ရင်း၊ တူများကို လက်ကိုင်ကိုအပေါ်မှာထားပြီး ထောင်ထား၍ထည့်ပါ။ သို့မဟုတ် တူညီရာကို တစ်ဘက်တည်းမှာအတူထားပြီး စနစ်တကျစီချကာထည့်ထားပါ။ ထို့နောက် ပန်းကန်လုံးများနှင့် ပန်းကန်ချပ်များကိုလည်း ကြမ်းပြင်မှ အနည်းဆုံး ၆၀ စင်တီမီတာ မြင့်သည့်သန့်ရှင်းသောနေရာတွင် စီ၍မှောက်ကာ ထားရပါမည်။

- စဉ်းတီတုံးသည် ကွဲအက်ခြင်း၊ ချိုင့်ဝင်နေခြင်းမရှိပဲ ကောင်းမွန်သည့်အခြေအနေမှာ ရှိရပါမည်။ ဂွေများ၊ ဆီချေးများ၊ အညစ်အကြေးများ စွဲနေခြင်းမရှိပဲ သန့်ရှင်းရပါမည်။ အသားစိမ်း ငါးစိမ်းများတွင် ရှိနေနိုင်သောရောဂါပိုးများ မကူးစက်စေရန် သားစိမ်း ငါးစိမ်းအတွက်သုံးသော စဉ်းတီတုံးနှင့် ချက်ထားပြီးသားကျက်နေသည့်အသားငါးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးများအတွက်သုံးသော စဉ်းတီတုံးကို ခွဲခြားသုံးသင့်ပါသည်။

- အစားအသောက်ထည့်သည့်ပစ္စည်းများနှင့် အသုံးအဆောင်များကို ဆပ်ပြာရည်နှင့် သန့်ရှင်းအောင်ဆေးကြောပြီးနောက် ရေအသန့်ဖြင့် ၂ ကြိမ် ဆေးရပါမည်။ သန့်စင်ဆေးကြောပြီးသည့် အသုံးအဆောင်များကို ကြမ်းပြင်မှ အနည်းဆုံး ၆၀ စင်တီမီတာ မြင့်ပြီးအဖုံးအပိတ်မရှိသည့် လွတ်လပ် သန့်ရှင်းသောနေရာတွင် ခြောက်အောင် မှောက်ထားပြီး ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သည့်ပိုးကောင်နှင့် တိရစ္ဆာန်များမှ လုံခြုံအောင် သိမ်းဆည်းထားရပါမည်။

### အမှိုက်သိမ်းဆည်းခြင်း





- အမှိုက်အကြွင်းအကျန်များနှင့် အရည်များမယိုဖိတ်စေရန် အမှိုက်ပုံးအတွင်း ပလတ်စတစ် အိတ်ကိုခံထည့်ပြီး အဖုံးပိတ်ရှိသည့် အမှိုက်ပုံးများကို ပြင်ဆင်ထားရမည် ။ စားသောက်ဆိုင်များတွင် သိမ်းဆည်းဖို့လွယ်ကူစေရန်အတွက် အမှိုက်ပမာဏနှင့် ပစ်သည့်အိတ်တို့ကို သင့်တော်သလောက်သာ စွန့်ပစ်ရပြီး လုံလောက်သော အမှိုက်ပုံးအရည်အတွက် ရှိရပါမည် ။ အမှိုက်ပုံးအားလုံးကို အမြဲတန်း အဖုံးပိတ်ထားပြီး အမှိုက်ပစ်သည့်အချိန်တွင်သာ ဖွင့်သင့်ပါသည် ။

- အကယ်၍ နေ့စဉ်ပစ်သည့်အမှိုက်မှာ အလွန်များပါက အမှိုက်မစွန့်ပစ်ခင် ခဏဖယ်ကာ သိမ်းထားနိုင်သောသီးသန့်နေရာထားပြီး အစားအစာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သည့်နေရာမှ ဝေးရာတွင် ထားရမည် ။ ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သည့်ပိုးကောင်နှင့် တိရစ္ဆာန်များမှ ကင်းဝေးအောင်ထားရပြီး နေ့စဉ်ပစ်သည့်အမှိုက်ပမာဏကို သိမ်းဆည်းထားနိုင်သည့် သီးသန့်နေရာ ရှိရပါမည် ။ အစားအသောက် ရောင်းချသည့်နေရာတွင် အမှိုက်အမျိုးအစားအလိုက် ခွဲခြားထားရန် လိုအပ်ပါသည် ။

**စွန့်ပစ်ရေစီးမြောင်း နှင့် ဆီချေးအမှိုက်ဆယ်သည့်တွင်း**



စွန့်ပစ်ရေစီးမြောင်းအခြေအနေသည် ကွဲအက်ခြင်းမရှိပဲ စွန့်ပစ်ရေကောင်းကောင်းစီးရန် မျက်နှာပြင် သင့်တော်အောင်စောင်းနေသည့် ရေသွားမြောင်း ရှိရမည် ။ ရေသွားမြောင်းအတွင်း ရေအိုင်ကာ လျှံထွက်ခြင်း မရှိစေရပါ ။ စားကြွင်းစားကျန်များက စွန့်ပစ်ရေစီးမြောင်းကိုပိတ်ဆို့ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ထားသော စကာ ထားရှိရပါမည် ။ ထို့နောက် ကောင်းစွာအသုံးပြုနိုင်သည့် ဆီချေးအမှိုက်ဆယ်သည့် အဆီခပ်တွင်းလည်း ရှိရပါမည် ။ ထို့နောက် အနည်းဆုံး တစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ် အစားအစာအမျိုးအစား ကိုလိုက်ပြီး လိုအပ်သလို အမြဲတန်း ဆီချေးအမှိုက်များကို ဆယ်ထုပ်ပစ်ပြီး သန့်ရှင်းရေး လုပ်နေရပါမည် ။ စားသောက်ဆိုင်မှရေသွားမြောင်းသည် အများသုံးနေရာများသို့ တိုက်ရိုက်စီးဆင်းခြင်းမရှိစေရပါ ။

# စားသောက်ဆိုင်ဖွင့်သူများအတွက်

A guide to opening a food premises

## ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သည့်ပိုးကောင်နှင့် တိရစ္ဆာန်များ

- အစားအစာရောင်းချသည့်နေရာသည် ကြွက် ၊ ပိုးဟပ် ၊ ယင်ကောင် ၊ ပုရွက်ဆိတ် ၊ အိမ်မြှောင် စသည့် ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သည့်ပိုးကောင်နှင့်တိရစ္ဆာန်များ ပေါက်ပွားရာနေရာ မဖြစ်သင့်ပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပစ္စည်းများဖြင့်မရှုပ်ပွနေစေပဲ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်အောင် စီစဉ်ထားပြီး နေ့စဉ်နေ့တိုင်း စားကြွင်းစားကျန်များ မရှိစေရပါ။

- အစားအစာရောင်းချသည့်နေရာနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သည့် ပိုးကောင်နှင့်တိရစ္ဆာန်များကို ထိန်းချုပ်သည့်အစီအစဉ် ထားရှိရပါမည်။ ပြီးနောက် ပိုးကောင်နှင့် တိရစ္ဆာန်များ ပေါက်ပွားနိုင်မှုကိုလည်း စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုနေရပါမည်။

- ဓာတုဗေဒဆိုင်ရာဆေးများကိုသုံးပြီး ရောဂါပိုးသယ်ဆောင်သည့်ပိုးကောင်နှင့်တိရစ္ဆာန် များကို မသတ်ဖြတ်ခင်မှာ အစားအစာနှင့်အသုံးအဆောင်များတွင် ထိုဓာတုဗေဒဆိုင်ရာဆေးများ မရောနှောစေရန် အရင်ကာကွယ်ထားရပါမည်။ အစားအသောက်ရောင်းချသည့်နေရာများတွင် ဓာတုဗေဒဆိုင်ရာဆေးများဖျန်းပြီးပါက အစားအစာနှင့်ပတ်သက်သည့်အသုံးအဆောင်များကို အရင် ဆေးပြီးမှ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

## ဓာတုဗေဒဆိုင်ရာဆေးများသိမ်းဆည်းခြင်း

မှန်တိုက်သည့်ဆေးရည် ၊ အိမ်သာဆေးရည် ၊ အိမ်သုံးပိုးသတ်ဆေးရည် စသည့် အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုဗေဒဆိုင်ရာဆေးရည်များကို နေရာသီးသန့်သတ်မှတ်ပြီးသိမ်းဆည်းပါသည်။ အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုဗေဒဆိုင်ရာဆေးရည်များကို အစားအစာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သည့်နေရာများမှ ခွဲသိမ်းသင့်ပြီး အရသာဖြည့်သည့်ပစ္စည်းများနှင့်နီးနီးလည်း မထားသင့်ပါ။

## ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ အစားအသောက်ကို ကိုင်တွယ်မည့်သူ



- အစားအသောက်ကိုကိုင်တွယ်မည့်သူသည် လက်သည်းတိုတိုညှပ်ထားရပြီး လက်ချောင်းနှင့်လက်ကောက်ဝတ်တွင် လက်ဝတ်လက်စားများ မဝတ်ဆင်ရပါ။ အလုပ်လုပ်နေသည့်အချိန်အတွင်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ခေါင်းကုပ်ခြင်းများ မပြုလုပ်ရပါ။ အစားအသောက်များကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် သန့်ရှင်းသည့်အသုံးအဆောင် သို့မဟုတ် လက်အိပ်စွပ်ပြီးကိုင်ရပါမည်။ လက်ဖြင့်တိုက်ရိုက် အစားအသောက်ကို ကိုင်တွယ်ခြင်း မလုပ်ရပါ။

- အစားအသောက်ကိုကိုင်တွယ်မည့်သူသည် အစားအသောက်မပြုလုပ်ခင်နှင့် ရောင်းချချိန်များတွင် အမြဲတန်း လက်ကို ရေ၊ ဆပ်ပြာများဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောရမည်။ ထို့နောက် အိမ်သာမှ ထွက်လာပြီးပြီးချင်းအချိန်၊ ညစ်ပေသောအမှိုက်များကိုကိုင်တွယ်ပြီးသည့်အချိန်၊ ချောင်းဆိုးနွာချေသည့်အခါ လက်ဖြင့်ပိတ်လိုက်သည့်အချိန် စသည့်အခါများတွင် လက်ကို သေချာစွာ ဆေးကြောရပါမည်။

- ချောင်းဆိုး၊ နွာချေ၊ ဖျားနာ၊ ဝမ်းပျက်နေသည့်လက္ခဏာများရှိသည့်သူသည် အစားအသောက်ကို ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်သင့်ပါသည်။

- ဒဏ်ရာရှိနေသူများ အစားအသောက်ကိုကိုင်တွယ်သည့်အခါ ဒဏ်ရာကို သေချာစွာ ပိတ်ဖုံးထားရပါမည်။ အထူးသဖြင့် ပြည်တည်နေသည့်ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် သွေးစုနာရှိသည့်သူများကို အစားအသောက်ကို ကိုင်တွယ်သည့်အလုပ် မလုပ်စေခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်မှ ခေတ္တနားထားသင့်ပါသည်။

- အစားအသောက်ကိုကိုင်တွယ်မည့်သူသည် ဘန်ကောက်မြို့မှ သတ်မှတ်ထားသည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာသင်တန်းပို့ချချက်များကို တက်ရောက်ပြီးသူ သို့မဟုတ် အစားအသောက်ဆိုင်ရာ အသိပညာကို စစ်ဆေးပြီးသူ ဖြစ်ရပါမည်။

- အစားအသောက်ကိုကိုင်တွယ်မည့်သူသည် ကူးစက်ရောဂါများမရှိပဲ ကျန်းမာရေးကောင်းရပါမည်။ အဆုတ်ရောဂါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါ၊ ကူးစက်ရောဂါ၊ အူရောင်ရောဂါ၊ မိတ်ရောဂါ၊ အသားပိုရောဂါ၊ သမင်ဖြူရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါ၊ ဗိုင်းရပ်မှတဆင့် ကူးစက်နိုင်သည့်အသည်းရောဂါ စသည့်ရောဂါတို့မှကင်းဝေးစေရန် တနစ်လျှင် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် ကျန်းမာရေးဆေးစစ်ရပါမည်။

## 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.