

សុខវិទ្យាផ្ទាល់ខ្លួន សំរាប់អ្នកចាប់ប៉ះ ម្ហូបអាហារ



សុខវិទ្យាផ្ទាល់ខ្លួន មានន័យថា ការថែរក្សាសុខភាព រាងកាយខ្លួនអោយល្អរឹងមាំ មិនកើតជំងឺទេ ហើយមានការការពារ ការរីករាលដាលនៃមេរោគពីខ្លួនឯងទៅអ្នកផ្សេងទៀត ហើយនឹងការទទួលមេរោគនោះពីខាងក្រៅទៅខ្លួនឯងដែរ។ អ្នកចាប់ប៉ះម្ហូបអាហារ មានន័យថា មនុស្សដែលមានតួនាទី ទទួលខុសត្រូវអំពីម្ហូបអាហារ ដូចជា អ្នករៀបចំម្ហូបចំណី អ្នកចម្អិន អ្នកត់ត្រា អ្នកធ្វើសំអាតឧបករណ៍ ហើយនឹងអ្នកដឹកម្ហូបអាហារ ជាដើម។

សុខវិទ្យាផ្ទាល់ខ្លួនសំរាប់

អ្នកចាប់ប៉ះម្ហូបអាហារ

អ្នកចាប់ប៉ះម្ហូបអាហារគ្រប់គ្នា គឺជាសមាសភាគដែលសំខាន់មួយ ក្នុងការធ្វើម្ហូបអាហារ អោយមានគុណភាពល្អ ហើយនឹងស្អាតមាន សុវត្ថិភាពស្បៀងអាហារ។ ដោយអ្នកចាប់ប៉ះម្ហូបអាហារនោះ ត្រូវមានសុខវិទ្យាផ្ទាល់ខ្លួនដែលល្អ គឺ៖

១. មានសុខភាពរាងកាយល្អរឹងមាំ

- ១.១ ត្រូវងូតទឹករាល់ថ្ងៃ និងកក់សក់យ៉ាងហោចមួយសប្តាហ៍ ២ ដង។
- ១.២ ត្រូវលាងសំអាតដៃនិងក្រចកជានិច្ច។
- ១.៣ ផឹកទឹកស្អាត និងទទួលបានម្ហូបអាហារដែលមានប្រយោជន៍ស្អាតចំអិន។
- ១.៤ ធ្វើហាត់ប្រាណនៅជានិច្ច។
- ១.៥ ទទួលបានពិនិត្យសុខភាពយ៉ាងហោចមួយឆ្នាំ ១ ដង។
ហើយមានសៀវភៅធានាការពិនិត្យសុខភាព
ដើម្បីបង្ហាញថាមិនឆ្លងមេរោគ មិនកើតជំងឺដែលជាការផ្សេងរវាងសង្គម
ឬមិនកើតរីករាលដាលមេរោគ ដូចជា ជំងឺរបេង
ជំងឺអាសន្នរោគ ហើយនឹងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ ។

២.

មានអនាម័យល្អក្នុងការរៀបចំ ចម្អិនចំណី ហើយនឹងលក់ម្ហូបអាហារ អោយស្អាតមានសុវត្ថិភាពស្បៀងអាហារផង។

- ២.១ ស្លៀកពាក់សំលាក់បំពាក់នូវស្អាត ពាក់អាវដែកដៃឬដៃខ្លី ពាក់មួកការពារខោអាវ ពាក់មួកគ្របសក់ ហើយនឹងពាក់ស្បែកជើង។
- ២.២ កាត់ក្រចកដៃឱ្យខ្លី ហើយមិនពាក់គ្រឿងអលង្ការនៅម្រាមដៃនិងកដៃទេ។
- ២.៣ លុបលាងដៃអោយស្អាតរហូតដល់នៅពេលមុនចាប់យកអាហារនោះ ហើយនឹងនៅពេលក្រោយចេញពីបង្គន់។
- ២.៤ ប្រើឱបករណ៍សំរាប់ដាក់ចាប់ម្ហូបអាហារចំអិន។
- ២.៥ បើមានការសាកអាហារត្រូវដុះមកដាក់បាននិងប្រើស្លាបព្រាសំរាប់ភ្លក។
- ២.៦ កុំលូក កោសអវយវៈផ្សេងៗនៃរាងកាយ។
- ២.៧ ហាមដក់បារី។
- ២.៨ កុំនិយាយគ្នា ហើយពេលភ្នក និងកណ្តាស់ ត្រូវការពារមិនអោយ ទឹកមាត់ធ្លាក់ដាក់ ម្ហូប។
- ២.៩ បើមានរបួសនៅដៃត្រូវបិទបង់ស្អិតហើយនឹងដាក់ស្រោមដៃ។

៣.

មានចំណេះដឹងអំពីការរៀបចំ ចម្អិនចំណី ហើយនឹងលក់ម្ហូបអាហារ អោយស្អាតមានសុវត្ថិភាពស្បៀង ដោយអ្នកចាប់ប៉ះម្ហូបអាហារ ត្រូវទទួលបានការអប់រំតាមមុខវិជ្ជាអំពី សុខាភិបាលអាហារនៃទីក្រុង បាងកក។



Food Sanitation Division, Health Department

Bangkok Metropolitan Administration

Tel : 0 2640 9981-2 Fax : 0 2640 9981-2 Press 5

ស្តុប ៣៣. 1555

www.foodsanitation.bangkok.go.th

www.bangkok.go.th/health



@bma.health



កតខ.02/04/2560



BMA
NOW!
ພັດທະນាຕ្រីវិ ក្រុងបាងកក

အစားအစာထိတွေ့
កိုင်တွယ်သူများ
အတွက် ကျန်းမာ
ရေးဗဟုသုတ



សុខវិទ្យាផ្ទាល់ខ្លួន
សំរាប់អ្នកចាប់ប៉ះ
ម្ហូបអាហារ

အစားအစာထိတွေ့ ကိုင်တွယ်သူများ အတွက် ကျန်းမာ ရေးဗဟုသုတ



အများပြည်သူကျန်းမာရေး ဟူသောအဓိပ္ပာယ်မှာ စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ကုသခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစေခြင်း၊ ရောဂါမဖြစ်ပွားစေခြင်း (ဥပမာ-ရောဂါရှိသူမှ တစ်ခြားသူတစ်ဦးတစ်ယောက်ဆီသို့ ရောဂါကူးစက်ခြင်းအား ကာကွယ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ပြင်ပမှရောဂါပိုးမွှားများက မိမိခန္ဓာကိုယ်သို့ ဝင်ရောက်မှုအား ကာကွယ်ခြင်း) တို့ဖြစ်ကြသည်။

အစားအစာထိတွေ့ကိုင်တွယ်သူ ဟူသောအဓိပ္ပာယ်မှာ အစားအစာနှင့်ပတ်သက်ပြီးတာဝန်ယူလုပ်ကိုင်သူ (ဥပမာ- အစားအစာပြင်ဆင်သူ၊ စားဖိုမှူး၊ စားပွဲထိုး၊ မီးဖိုချောင်ပစ္စည်းဆေးကြောသူ နှင့် အစားအစာပို့ဆောင်သူ) ဖြစ်သည်။

အစားအစာထိတွေ့ကိုင်တွယ်သူများအတွက်

ကျန်းမာရေးဗဟုသုတ

အစားအစာထိတွေ့ကိုင်တွယ်သူတိုင်း

အရည်အသွေးရှိပြီး သန့်ရှင်းသပ်ရပ်သောအစားအစာ

ပြုလုပ်ရန်အရေးကြီးသည်။ ဥပမာ-အစားအစာထိတွေ့ကိုင်တွယ်သူသည် အောက်ပါကျန်းမာရေးအချက်များအကြောင်း သိရှိရန်လိုအပ်သည်။

၁။

ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန်

၁.၁ ရေကိုနေ့စဉ်ချိုးပါ။ တစ်ပတ်လျှင်အနည်းဆုံး ၂ ကြိမ်ခေါင်းလျှော်ပါ။

၁.၂ လက်ကိုသန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။ လက်သည်းမှန်ညှပ်ပါ။

၁.၃ သန့်ရှင်းသောရေကိုသောက်ပါ။ သန့်ရှင်းပြီး ကျက်အောင်ချက်ထားသော အစားအစာကိုသာစားသုံးပါ။

၁.၄ နေ့စဉ်ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။

၁.၅ ခန္ဓာကိုယ်အား တစ်နှစ်လျှင်အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ်ခန့် ကျန်းမာရေးဆေးစစ်ပါ။ အများပြည်သူသို့ ကူးစက် ပြန့်ပွားနိုင်သည့်ရောဂါ (ဥပမာ-တီဘီရောဂါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါ၊ အသဲရောင်အသားဝါအေဗိုင်းမရှိကြောင်း သက်သေပြရန်အတွက် ဆေးစစ်ထားသောလက်မှတ်ရှိရမည်။

၂။

အစားအစာများကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ ပြင်ဆင်ချက် ပြုတ်ရောင်းချသည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းရှိစေရန်

၂.၁ အဝတ်အစားကို သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဝတ်ဆင်ပါ။

လက်ရှည်အင်္ကျီဝတ်ဆင်ပါ။ ခါးစည်းရှေ့ဖုံးအင်္ကျီဝတ်ဆင်ပါ။

ဦးထုပ်(သို့မဟုတ်)ခေါင်းစည်းကြိုး ဝတ်ဆင်ပါ။

ခြေဖနှောင့်လုံသောဖိနပ်ကိုစီးပါ။

၂.၂ လက်သည်းကိုတိုတိုညှပ်ပါ။ လက်သည်းနီမဆိုးရ။ အလှဆင်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ-လက်စွပ်၊ လက်ကောက် နှင့် လက်ပတ်နာရီ) မဝတ်ဆင်ရ။

၂.၃ အစားအစာမကိုင်မီ နှင့် အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း လက်ကိုစင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။

၂.၄ ကျက်ပြီးသားအစားအစာများကို ဖွန်း (သို့မဟုတ်) ခရင်းဖြင့် ခပ်ယူပါ။

၂.၅ အစားအစာကိုအရသာမြည်းမည်ဆိုပါက ပန်းကန်လုံးတစ်ခုထဲသို့ ထည့်ကာ ဖွန်းဖြင့်မြည်းပါ။

၂.၆ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများအား ကုတ်ခြင်း၊ ပွတ်ခြင်း၊ နှိုက်ခြင်း မပြုလုပ်ရ။

၂.၇ ဆေးလိပ်မသောက်ရ။

၂.၈ စကားပြောခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း နှင့် နှာချေခြင်းမှ ထွက်လာသောအရည်များကို အစားအစာများထဲသို့ မဝင်အောင် အထူးဂရုစိုက်ရမည်။

၂.၉ လက်တွင်ဒဏ်ရာရှိပါက အနာကပ်ပလာစတာဖြင့်ကပ်ခြင်း၊ လက်အိတ်စွပ်ခြင်းများပြုလုပ်ရမည်။

၃။

အစားအစာထိတွေ့ကိုင်တွယ်သူများသည် အစားအစာများကိုသန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ပြင်ဆင်ချက် ပြုတ်ရောင်းချ ရာတွင် လိုအပ်သောအသိပညာ၊ ဗဟုသုတများရရှိရန်အတွက် ဘန်ကောက်မြို့ရှိ စားနပ်ရိက္ခာသန့်ရှင်းရေးသင်တန်းများကို တက်ရောက်အောင်မြင်ရမည်။

