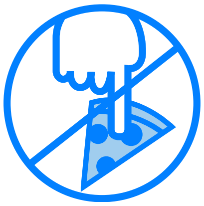
សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ

មេរោគហើយនិងអាហារមិនល្អ អាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺ។ សូមការពារសុខភាពរបស់អ្នក។

ដៃដែលមានអនាម័យ

សូមលាងដៃរអោយបានរយៈ
ពេល 20 វិនាទី មុនប៉ះចំណី
អាហារ - ប្រើសាប៊ូ ទឹកក្ដៅ រួច
ហើយប្រើក្រដាសជូតដៃ

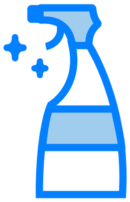


Wសូមកុំយកដៃទទេរបស់
អ្នកមកប៉ះចំណីអាហារ លើក
លែងតែវាជាចំណីអាហារ
របស់អ្នក។

Wសូមពាក់ស្រោមដៃពេល
រៀបចំម្ហូបអាហារ ហើយប្រើបង់រុំ
របួសផង - សូមកុំយក
ស្រោមដៃមកប្រើម្ដងទៀត

សូមកុំរៀបចំម្ហូបអាហារ
ប្រសិនបើអ្នកឈឺ ឧ. ដូចជា
ផ្ដាសាយ រាគ ក្អួត កើតលឿង
(ជំងឺស្បែកលឿងឬ
ភ្នែកលឿង)

ផ្ទះបាយស្អាត



សូមអនាម័យតាមកន្លែង
រៀបចំធ្វើម្ហូបអាហារហើយនិង
តាមលើផ្ទៃកន្លែងបរិភោគ
អាហារមុននិងក្រោយពេល
បានប្រើប្រាស់រួច

លាងសម្អាត លាងជំរះ
អនាម័យ
ហើយសំងួតចានអោយ
ស្ងួតបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់រួច

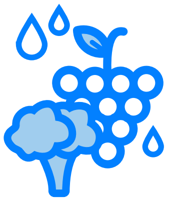
លាយទឹកសម្លាប់មេរោគ =
ទឹកប្លីជ 1/4 ស្លាបព្រាកាហ្វេ
\+ ទឹក 4 ពែង

រក្សាទុកម្ហូបអាហារនិង
សំរាមនៅក្នុងធុងការពារ
អោយផុតពីប្រភេទសត្វ
កណ្ដុរ

សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ

មេរោគហើយនិងអាហារមិនល្អ អាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺ។ សូមការពារសុខភាពរបស់អ្នក។

អាហារដែលមានសុវត្ថិភាព



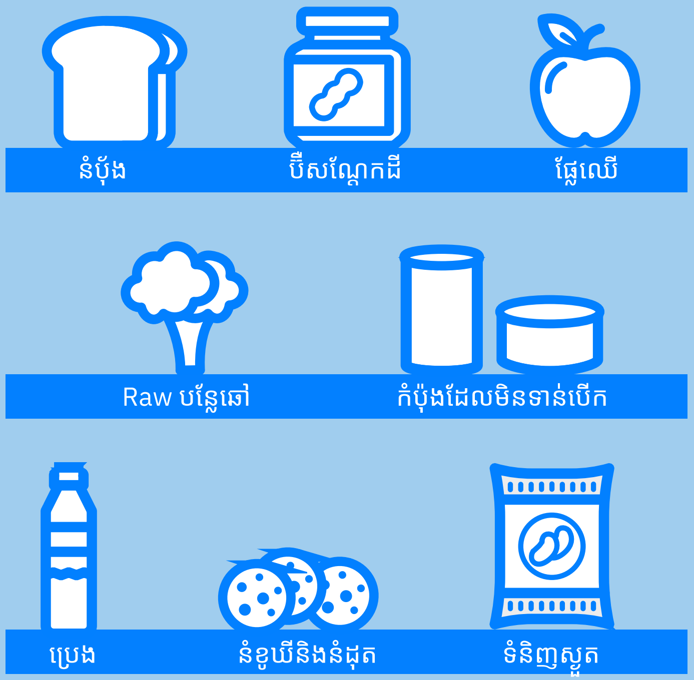
លាងជម្រះផ្លែឈើនិង បន្លែមុនរៀបចំយកមកធ្វើម្ហូបឬញាំ

សរសេរកាលបរិច្ឆេទនៅលើ ម្ហូបអាហារដែលបានចំអិនរួច ហើយបរិភោគឬបោះវាចេញក្នុងរយៈពេលមួយសប្តាហ៍

⚠ ជៀសវាងចំណុចគ្រោះថ្នាក់បណ្តាលមកពីម្ហូបអាហារ៖ 41-135°F ⚠

☹ **ម្ហូបអាហារទាំងនេះអាចធ្វើបាន** អ្នកឈឺ ប្រសិនបើយើងទុកវាចោលលើសពី 4 ម៉ោង។

☺ **ម្ហូបអាហារដែលអាច**ដាក់ចោលនៅលើធ្នើរ គឺមានសុវត្ថិភាពក្នុងគ្រប់សីតុណ្ហភាព។



អនាម័យ

អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនល្អនឹងការពារសុខភាពរបស់អ្នក។

ដៃស្អាត

វិធី # 1 ដើម្បីថែរក្សាសុខភាព

លាងដៃជាមួយនឹងសាប៊ូនិងទឹកក្តៅឧណ្ហៗរយៈពេល ២០វិនាទី...

មុនពេលអ្នករៀបចំធ្វើម្ហូប ប៉ះម្ហូបឬញុាំអាហារ

មុនពេលចេញពី បន្ទប់ទឹកនិងក្រោយពេលផ្លាស់កន្ទបទារករួច

មុននិងក្រោយ អ្នកសម្អាតអ្វីរួចឬ ប្រើបង់រុំរបួសរួច

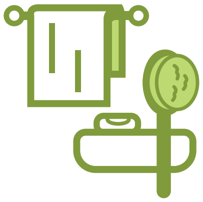
ក្រោយពីអ្នកបានប៉ះ សត្វឬចំណីអាហារឬលាមករបស់វា

ក្រោយពីអ្នកបានញើសសំបោរ ក្អក ឬកណ្តាស់ នៅក្នុងដៃរបស់អ្នកឬជួយ នរណាម្នាក់ដែលឈឺ

នៅពេលអ្នកចូលកន្លែង ឬទីជម្រករួមមួយ (អ្នក ក៏អាចប្រើអាកុលលាងដៃ)

អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនល្អ។

ការពារប្រអប់ជើងរបស់អ្នក - ជៀសវាងដើរពាសពេញដោយ ជើងទទេរ និងអនាម័យកន្លែង ងូតទឹកមុនពេលប្រើ



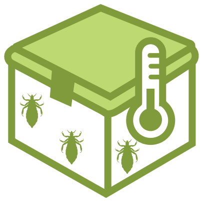
រក្សាកន្សែងរបស់អ្នក ច្រាសសិតសក់ សាប៊ូកក់សក់ ឡាមជាដើម ល។ ឲ្យដាច់ដោយឡែកពីរបស់របររបស់អ្នកដ៏ទៃ (កុំចែកគ្នាប្រើ)

អនាម័យ

អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនល្អនឹងការពារសុខភាពរបស់អ្នក។

ការបោកគក់

ស្នើសុំកម្រាលពូកដែល ស្អាតនៅពេលអ្នកមកដល់ទីកន្លែងជម្រក



ប្រើម៉ាស៊ីកំដៅដើម្បីសម្លាប់ មេរោគនៅក្នុងរបស់របរដែលអាចផ្ទុកសត្វល្អិត កម រមាស់ឬចៃ

របស់របរដែលស្អាត = សុខភាពកាន់តែល្អប្រសើរ

ដើម្បីទទួលបានលទ្ធផលដ៏ល្អបំផុត **សូមបោកគក់ជាមួយនិងសាប៊ូតាម ការ**ណែនាំឲ្យប្រើកំដៅទឹក។

ហាលជាមួយនិង កំដៅដែលក្តៅ។

កុំផ្ទុកហួសកម្រិតម៉ាស៊ីនបោកខោអាវ - ដាក់ត្រឹម ¾ ឬតិចជាងនេះ។

ប្រសិនរបស់របរបោកគក់ប្រឡាក់កំអួត ឈាម ឬលាមក សូមបោកគក់ឲ្យដាច់ ដោយឡែកពីគ្នា។ ប្រើសាប៊ូបោកខោអាវ ទឹកក្តៅ និង 1/2 ពែងទឹកប្លីជ ។ លាងសម្អាតកាកសំណល់ដែលរឹងៗចេញសិន មុនពេលយកទៅបោក ហើយសូមពាក់ស្រោមដៃ អាវផាយ ម៉ាស និងប្រដាប់ការពារភ្នែកផង។

លាងសម្អាតកម្រាលពូកជារៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយបោកពូករាងរាល់សប្តាហ៍ ឬពេលប្រឡាក់ កុំដាក់របស់ដែលមិនទាន់បោកនៅក្នុងម៉ាស៊ីនហាល

ប្រសិនបើបោកខោអាវឲ្យអ្នកដ៏ទៃ សូមកុំរលាស់វាឲ្យសោះ ហើយសូមពាក់ស្រោមដៃ និងអាវផាយការពារផង

អនាម័យនិងសម្លាប់មេរោគ

មេរោគនៅតាមលើផ្ទៃអាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺ។ សូមការពារសុខភាពរបស់អ្នក។

វិធីអនាម័យឬសម្លាប់មេរោគ

1 2

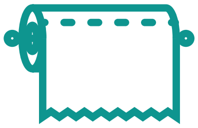
សូមការពារខ្លួនអ្នក - ពាក់ស្រោមដៃគ្រប់ពេល (និងម៉ាស់ ហើយនិងអាវផាយ ប្រសិនបើបាញ់ថ្នាំសម្លាប់មេរោគ)

សម្អាតតាមលើផ្ទៃដើម្បីអោយអស់ធូលីមុនពេលបាញ់ថ្នាំសម្លាប់មេរោគឬបាញ់ថ្នាំអនាម័យ (សម្រាប់ក្រដាសជូតសម្លាប់មេរោគ សូមប្រើសន្លឹកនីមួយៗដាច់ដោយឡែកពីគ្នាសម្រាប់ជំហានទី 2 និងទី 3)

3

បាញ់ហើយទុកថ្នាំ អនាម័យ/ថ្នាំសំលាប់មេរោគចោលនៅលើផ្ទៃតាមចំនួនវេលាដែលបានណែនាំនៅលើផ្លាកដបថ្នាំ

4



ជូតតាមលើផ្ទៃឱ្យស្ងួតដោយ ប្រើក្រដាសស្អាតឬទុកឱ្យលើផ្ទៃស្ងួតដោយខ្លួនឯង

អនាម័យនិងសម្លាប់មេរោគរាងរាល់ថ្ងៃ

សម្អាតនៅតាមលើផ្ទៃដែលត្រូវបានគេប៉ះជាញឹកញាប់ 1-3 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ (ដូចជា ដៃទ្វារ បង្កាន់ដៃ កុងតាក់ភ្លើង តេឡេទូរទស្សន៍ ។ល។)

សម្លាប់មេរោគនៅតាមកន្លែងគេងឲ្យបានជាទៀងរាល់សប្តាហ៍ នៅពេលដែលកខ្វក់ និង ក្រោយពីមានមនុស្សនីមួយៗប្រើរួច

លាងសម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគនៅក្នុងបន្ទប់ទឹកនិងផ្ទះ: បាយឲ្យបាន 1-3 ដងក្នុង 1 ថ្ងៃ និងលាងសម្អាតកន្លែងងូតទឹកក្រោយពីងូតទឹករួច

Hរបៀបលាយទឹកថ្នាំសំលាប់មេរោគឬទឹកអនាម័យរបស់អ្នក៖

ថ្នាំសំលាប់មេរោគ

8.25% ទឹកប្លីជ

ទឹកប្លីជ 2 ស្លាបព្រាបាយ + ទឹក 1 ហ្គាឡុង

ទឹកប្លីជ 1 +1/2 ស្លាបព្រាកាហ្វេ + ទឹក 4 ពែង។

ទឹកអនាម័យ

ទឹកប្លីជ 1/4 ស្លាបព្រាកាហ្វេ + ទឹក 4 ពែង

អនាម័យនិងសម្លាប់មេរោគ

មេរោគនៅតាមលើផ្ទៃអាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺ។ សូមការពារសុខភាពរបស់អ្នក។

ការលាងសម្អាតពិសេសសម្រាប់ក្អួត រាគឬឈាម

1. **ការពារខ្លួនអ្នក -** ពាក់ស្រោមដៃ អាវផាយ ការពារភ្នែក គម្របស្បែកជើង និងម៉ាស់

2. ប្រើប្រអប់សម្រាប់ឲ្យ**ឆ្មាប**ត់ជើងឬម្សៅឆា ដើម្បីឲ្យវាបឺតទឹកកំពប់ច្រើន ហើយចូកវាចេញ (កុំបូមធូលី)

3. **ប្រើក្រដាសជូតដៃនិងទឹក**សាប៊ូសម្រាប់ជូតនិងសម្អាត

4. **បាញ់ថ្នាំសម្លាប់មេរោគនៅតាមទីកន្លែងនោះ** ហើយទុកវាចោលតាមពេលវេលាដែលបានណែនាំនៅលើផ្លាកណែនាំ។ សម្រាប់ការសម្អាតពិសេស សូមប្រើ **ទឹកប្លីជ 1 ពែង + ទឹក 1 gallon**

5. **ប្រើក្រដាសជូតឲ្យស្ងួតឬទុក**វាឲ្យស្ងួតដោយខ្លួនឯង

6. **សម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគនៅក្នុងច្រាសដុសសម្អាត និងគ្រឿង**ផ្គត់ផ្គង់ដែលមិនអាចចោលបានផ្សេងទៀត (ឧ. ដូចជាលាងសម្អាតក្បាលម៉ាស៊ីនដែលអាចប្រើឡើងវិញបានដោយប្រើទឹកក្ដៅ និង **1/2** ពែងនៃទឹកប្លីជ)

7. **ប្រើថង់ពីរជាន់ដាក់របស់របរទាំងអស់ដែលកខ្វក់ ហើយបោះវាចេញទៅក្រៅ**

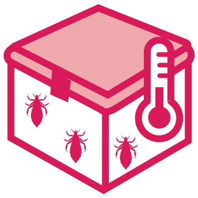
8. **លាងដៃក្រោយពីសម្អាតរួច**

ចៃ កមរមាស់ និង សត្វល្អិតលើគ្រែ

គ្មាននរណាម្នាក់ចង់រមាស់ទេ។ សូមជួយការពារការរីករាលដាល!

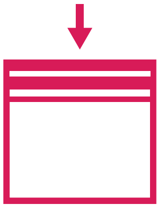
បញ្ឈប់ការរីករាលដាល

ប្រាប់បុគ្គលិកធ្វើការ ប្រសិនបើអ្នករមាស់ ឬ មានរោគសញ្ញាផ្សេងទៀត ដូច្នេះអ្នកអាចទទួលការព្យាបាល។



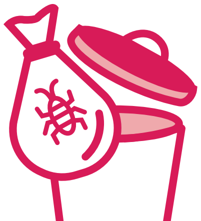
ប្រើម៉ាស៊ីនកំដៅដើម្បីសម្លាប់មេរោគនៅលើរបស់របរដែលអាចផ្ទុកសត្វល្អិតកមរមាស់ឬចៃ

បោករបស់របរដែលឆ្លងមេរោគនិងម៉ាស៊ីនបោកខោអាវឲ្យដាច់ដោយឡែកពីគ្នា ហើយសម្ងួតវានៅកម្រិតសីតុណ្ហភាព130°F យ៉ាងហោចណាស់ឲ្យបាន 30 នាទី។



ដាក់របស់របរដែលមិនអាចសម្លាប់មេរោគបានដោយកំដៅភ្លើង ឬបោកសម្អាតវា ហើយសម្ងួតវានៅកម្រិតសីតុណ្ហភាព 130°F ដោយដាក់នៅក្នុងថង់ប្លាស្ទិកបិទជិតឲ្យបានរយៈពេលពីរសប្តាហ៍ ដើម្បីកំចាត់ចៃនិងកមរមាស់។

លាងសម្អាតនិងសម្លាប់មេរោគឲ្យអស់ពីកម្រាលពូកដេក និងលាងសសម្អាតគ្រែក្រោយមនុស្សនីមួយៗបានប្រើរួច



បោះចោលរបស់ដែលឆ្លងមេរោគពីលើគ្រែដែលមិនអាចសម្លាប់មេរោគបាន

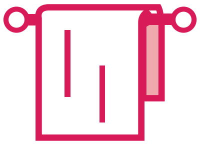
ចៃ កមរមាស់ និង សត្វល្អិតលើគ្រែ

គ្មាននរណាម្នាក់ចង់រមាស់ទេ។ សូមជួយការពារការរីករាលដាល!

ការពារខ្លួនអ្នក

បោកសម្លៀកបំពាក់និង កម្រាលពូកជារៀងរាល់សប្តាហ៍ ដើម្បីការពារកុំឱ្យកើតចៃលើខ្លួន

រក្សាទុករបស់របររបស់អ្នកដើម្បីកុំឲ្យវាប៉ះរបស់អ្នកដ៏ទៃ



ទុកកន្សែងរបស់អ្នកឲ្យដាច់ដោយឡែកពីកន្សែងរបស់អ្នកដ៏ទៃ

ជៀសវាងចែករំលែក សម្លៀកបំពាក់ គ្រែដេក ពូក កន្សែង ច្រាសឬស្និតសិតសក់

ជៀសវាងកុំប៉ះស្បែកគ្នាជាមួយអ្នកដែលកើតរមាស់

ពាក់ស្រោមដៃការពារ និងអាវផាយ ឬអាវធំគ្របពីលើ ប្រសិនបើអ្នកបោកខោអាវឲ្យអ្នកដ៏ទៃ

កុំរលាស់របស់របរ ដែលអាចឆ្លងរោគ