အိမ်တွင်း အစားအသောက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အခြေခံများ

စက်တင်ဘာလ **2026**

အစားအသောက်များတွင် သင့်ကို ရောဂါဖြစ်ပွားစေနိုင်သော အန္တရာယ်ရှိ ပိုးမွှားများ တစ်ခါတစ်ရံ ပါဝင်နိုင်သည်။ သင်သည် အောက်ပါ အစားအသောက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အခြေခံအဆင့်လေးခု - သန့်ရှင်းခြင်း၊ သီးသန့်ခွဲခြားခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ အအေးခံသိမ်းဆည်းခြင်း ကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် ရောဂါမဖြစ်ပွားအောင် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ဤအချက်အလက်များကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန် သို့မဟုတ် နားလည်ရန် အကူအညီလိုအပ်ပါက AHS.VDHFoodborne@vermont.govကို ဆက်သွယ်ပါ။

သန့်ရှင်းခြင်း - လက်များနှင့် မျက်နှာပြင်များကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။

- အစားအစာများကို မပြင်ဆင်မီ၊ ပြင်ဆင်နေစဉ်နှင့် ပြင်ဆင်ပြီးနောက်တွင်နှင့် စားသောက်ခြင်းမပြုမီ ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် လက်ဆေးပါ။ အသားအစိမ်း၊ ကြက်/ငှက်သား၊ ပင်လယ်စာ၊ ဥများ သို့မဟုတ် အသားစိမ်း ငါးစိမ်းများနှင့် ထိတွေ့ထားသော မျက်နှာပြင်များကို ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် လက်ဆေးပါ။
- အစားအစာပြင်ဆင်ပြီးနောက် မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများ၊ လှီးခုံ/စဉ်းတီတုံးများနှင့် မီးဖိုချောင်စားပွဲမျက်နှာပြင်ကို ဆပ်ပြာရည်ပူဖြင့် ဆေးကြောပါ။
- သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစိမ်းများကို ဘုံဘိုင်ခေါင်းမှ စီးကျနေသောရေနှင့် ဆေးကြောပါ။

သီးသန့်ခွဲခြားခြင်း - ကူးစက်ညစ်ညမ်းမှု မဖြစ်ပွားစေရန် မချက်ပြုတ်ရသေးသော အစားအစာများကို သီးခြားစီ ခွဲထားပါ။

- အသားစိမ်း၊ ကြက်/ငှက်သား၊ ပင်လယ်စာနှင့် ဥများကို စားသုံးရန်အသင့်အစားအစာများမှ ခွဲထားပါ။
- အခြားအစားအစာများပေါ်သို့ အသားရည်များ မကျဆင်းစေရန် အသားစိမ်း၊ ကြက်/ငှက်သားနှင့် ပင်လယ်စာများကို ရေခဲသေတ္တာအောက်ဆုံးစင်တွင် အလုံပိတ်ဘူးများ သို့မဟုတ် အိတ်များဖြင့် သိမ်းဆည်းပါ။
- မချက်ပြုတ်ရသေးသော အစားအစာများနှင့် စားသုံးရန်အသင့်အစားအစာများအတွက် လှီးခုံ/စဉ်းတီတုံးများနှင့် ပန်းကန်ပြားများကို သီးသန့်ခွဲခြားအသုံးပြုပါ။

ပိုမိုသိရှိရန် www.HealthVermont.gov/FoodSafety

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

BURMESE

အိမ်တွင်း အစားအသောက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အခြေခံများ

စက်တင်ဘာလ **2026**

ချက်ပြုတ်ခြင်း - အစားအစာကို သင့်လျော်သော အပူချိန်အထိ ကျက်အောင် ချက်ပြုတ်ပါ။

အစားအစာသည် အတွင်းပိုင်း အပူချိန်အထိ ပြည့်စုံစွာ ချက်ပြုတ်ထားခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးရန် အစားအစာ အပူချိန်တိုင်းကိရိယာကို အသုံးပြုပါ။ အရည်များကို ပြန်နွေးရာတွင် ပွက်ပွက်ဆူအောင် တည်ပါ။

ဝက်ပေါင်ခြောက်အစိမ်းအပါအဝင် အမဲသား၊ နွားကလေးသား၊ သိုးသားနှင့် ဝက်သား အသားတုံးအကြီးများ	145°F (63°C)
ငါး	145°F (63°C)
ကြိတ်သား (အမဲသားနှင့် ဝက်သား)	160°F (71°C)
ကြက်ကြိတ်သားနှင့် ကြက်ဆင်သားအပါအဝင် ကြက်သား/ငှက်သားအားလုံး	165°F (74°C)
အစားအစာအကျန်များနှင့် အစုံရောနှောချက်ပြုတ်ထားသော ဟင်းလျာများ (casseroles)	165°F (74°C)
ဥနှင့် ဥဟင်းလျာများ (quiche)	160°F (71°C)

အအေးခံသိမ်းဆည်းခြင်း - အစားအစာကို လုံခြုံစိတ်ချရသော အပူချိန်တွင် ထားပါ။

- အစားအစာကို 2 နာရီအတွင်း ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ပါ၊ သို့မဟုတ် 90 ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် (32 ဒီဂရီဆဲလ်စီယပ်) အထက် ပူနေပါက 1 နာရီအတွင်း ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ပါ။
- ရေခဲသေတ္တာအပူချိန်ကို 40°F (4°C) သို့မဟုတ် အောက်နှင့် အခဲခန်းအပူချိန်ကို 0°F (-18°C) သို့မဟုတ် အောက်တွင် ထားပါ။
- အေးခဲနေသော အစားအစာများကို ရေခဲသေတ္တာအတွင်း၊ စီးကျနေသော ရေအေးအောက်၊ သို့မဟုတ် မိုက်ခရိုဝေ့ (Microwave) ဖြင့် အရည်ပျော်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ အစားအစာကို မီးဖိုချောင်စားပွဲပေါ်တွင် အခဲပျော်အောင် မထားပါနှင့်။

ပိုမိုသိရှိရန် www.HealthVermont.gov/FoodSafety

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

BURMESE