

សុវត្ថិភាពម្ហូប

កូនហ្វឹកហ្វឺនខ្លួនឯង



អាជ្ញាធរសុខភាពរដ្ឋ Oregon

កម្មវិធីការពារជំងឺឆ្លងតាមម្ហូប

តើហេតុអ្វីត្រូវអានសៀវភៅនេះ?	1
ប័ណ្ណអ្នកកាន់ម្ហូប	1
ការហ្វឹកហ្វឺនបានតម្រូវ	1
ភាពទៅវិញទៅមក និងភាពស្មើគ្នា	1
របៀបប្រើសៀវភៅនេះ	2
"មេកាយ" គឺបានតម្រូវ	2
ទុកសៀវភៅនេះ និងប្រើជាសំអាង.....	3
ទិសដៅការសិក្សា	4
និយោជិតមានជំងឺ	4
ការលាងដៃ.....	5
តួនាទីរបស់អ្នក ក្នុងការជួយការពារជំងឺឆ្លងតាមម្ហូប	7
តួនាទីរបស់អ្នកគ្រប់គ្រង ក្នុងការជួយការពារជំងឺឆ្លងតាមម្ហូប	8
ជំងឺឆ្លងតាមម្ហូប	8
ត្រួតត្រាសីតុណ្ហភាព	9
សីតុណ្ហភាពចុងក្រោយ នៃការចម្អិនម្ហូប	10
ការប្រឡាក់ និងការប្រឡាក់តៗគ្នា	10
សុខភាពរបស់អ្នក ជាបឋមគេ	11
ធ្វើការតែនៅពេល អ្នកសុខសប្បាយ	11
មើលឡើងវិញ.....	12
ការពារនូវការឆ្លងរាលដាលជំងឺ.....	13
ការលាងដៃ គឺសំខាន់ណាស់	13
មេរោគ គឺមាននៅគ្រប់ទិសទី	14
មើលឡើងវិញ.....	15
និយោជិតអនុវត្ត	16
របៀបអ្នកមើល និងរបៀបអ្នកប្រព្រឹត្ត	16

ក្រចកដៃ	16
ស្រោមដៃ អាចរាលដាលមេរោគ	16
ឆាសឆ្កុះ	16
តើអ្វីធ្វើឲ្យមនុស្សឈឺថ្នាក់ដោយសារម្ហូប ?	17
ជំងឺឆ្លងតាមម្ហូប	17
ម្ហូបអាចជាគ្រោះថ្នាក់	17
បាក់តេរី	17
ជាតិគីមី	18
ការប្រឡាក់រាងកាយ	18
សីតុណ្ហភាពម្ហូប	19
ត្រួតត្រាសីតុណ្ហភាព	19
"តំបន់គ្រោះថ្នាក់"	19
បោះចោលម្ហូប នៅពេលណា	19
ការចម្អិនម្ហូប	19
ម្ហូបអ្វីមានសុវត្ថិភាព នៅពេលណា?	19
ការទុកឲ្យនៅត្រជាក់	20
ការទុកឲ្យនៅក្តៅ	20
មើលឡើងវិញ	21
អនុវត្តការទុកដាក់ឲ្យបានសុខ	22
ការដ្ឋានស្អាតស្អំ គឺសុខជាង	24
ធ្វើតាមវិធីសំខាន់ៗទាំងនេះ	24
សមស្លាប្រា, ផ្លែ និងបរិក្ខារ	25
មើលឡើងវិញ	26
អក្ខរានុក្រម	27
លំហាត់សាកល្បង	29

ផ្នែកជាសំអាង	33
និយោជិតមានជំងឺ	34
ការលាងដៃ	35
សីតុណ្ហភាពការចម្អិនម្ហូប	36
របៀបប្រើសីតុណ្ហមាត្រម្ហូប	38
ការបញ្ជាក់ប្រដាប់មូលសីតុណ្ហមាត្រម្ហូបឲ្យច្បាស់	40
ការធ្វើម្ហូបក្តៅ ឲ្យត្រជាក់	41
ការកត់កាលបរិច្ឆេទ	44
សត្វចង្រៃ	44

តើហេតុអ្វីត្រូវអានសៀវភៅនេះ ?

ប័ណ្ណអ្នកកាន់ម្ហូប

អ្នកកាន់ម្ហូបទាំងអស់ ដែលបានជួលឱ្យធ្វើការខាងសេវាម្ហូប ត្រូវតែទទួលប័ណ្ណអ្នកកាន់ម្ហូប ក្នុងពេល 30 ថ្ងៃ ចាប់តាំងពីកាលបរិច្ឆេទនៃការជួល។ ឋានៈជាអ្នកកាន់ម្ហូប អ្នកបានតម្រូវឱ្យរក្សាទុក ប័ណ្ណអ្នកកាន់ម្ហូបបច្ចុប្បន្ន តាមការមើលវាឡើងវិញ រៀងរាល់បីឆ្នាំ។

ការហ្វឹកហ្វឺនបានតម្រូវ

គោលដៅនៃកម្មវិធីនេះ គឺដើម្បីផ្តល់ឱ្យអ្នក នូវការយល់ដឹងជាគោលអំពីសុវត្ថិភាពម្ហូប។ ការនេះនឹងជួយអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក ដែលទទួលខុសត្រូវសំរាប់ធានា ថាអ្នកបានចម្អិនម្ហូប និងបម្រើម្ហូបដោយសុវត្ថិភាព។ **ប័ណ្ណអ្នកកាន់ម្ហូប បញ្ជាក់ថាអ្នកបានជួបទិសដៅការសិក្សា នៅក្នុងសៀវភៅនេះ។**

ភាពទៅវិញទៅមក និងភាពស្មើគ្នា

មនុស្សណាម្នាក់ ដែលមានសញ្ញាប័ត្របច្ចុប្បន្ន មកពីកម្មវិធី សញ្ញាប័ត្រអ្នកគ្រប់គ្រងម្ហូប ក្រសួងបានទទួលស្គាល់ មិនបាច់ឱ្យបានប័ណ្ណអ្នកកាន់ម្ហូបឡើយ។

ដើម្បីឱ្យទទួលយកបាន ជាជំនួសប័ណ្ណអ្នកកាន់ម្ហូប សញ្ញាប័ត្រអ្នកគ្រប់គ្រងម្ហូប ត្រូវតែបច្ចុប្បន្ន និងបានជាថ្មី នៅពេលផុតកំណត់។

សំណៅបានផ្តិត ឬខ្ចីជិតរាល់ នៃប័ណ្ណអ្នកកាន់ម្ហូប និងសញ្ញាប័ត្រហ្វឹកហ្វឺនអ្នកគ្រប់គ្រងម្ហូប គួរតែបានទុកនៅកន្លែងស្ថាប័ន ដើម្បីបង្ហាញអ្នកត្រួតពិនិត្យសុខភាព តាមសំណូមពរ។

របៀបប្រើសៀវភៅនេះ

សៀវភៅនេះ គឺបានបំរុងដើម្បីជួយអ្នកឲ្យរៀនអ្វីៗ ដែលអ្នកត្រូវដឹង ដើម្បីទទួលបានប័ណ្ណអ្នកកាន់ម្ហូប។ អ្នកនឹងត្រូវមានពិន្ទុ 75% ទើបបាន ជាប់។ អ្នកនឹងត្រូវបានសាកល្បង លើទិសដៅការសិក្សា ដែលចុះរាយ នៅទំព័រ (4-9)។ នៅសព្វទាំងសៀវភៅនេះ អ្នកនឹងរកឃើញសំណួរ សិក្សា ដែលនឹងជួយអ្នកឲ្យបានស្រេចបាច់ ដើម្បីប្រឡងយកប័ណ្ណ អ្នកកាន់ម្ហូប។ នៅចុងសៀវភៅ មានការហាត់សាកល្បងសំរាប់អ្នកធ្វើ និងឲ្យដឹងថាអ្នកបានធ្វើយ៉ាងណា។

ពាក្យដែលជា *អក្សរធ្មេក* និង *ជិតខ្លាំង* គឺបានពន្យល់នៅក្នុងអក្ខរានុក្រម នៅខាងខ្នងសៀវភៅនេះ។

**“មេកោយ”
គឺបានតម្រូវ**

ជនណាម្នាក់ នៅឯភោជនីយដ្ឋានរបស់អ្នក ត្រូវតែទទួលបានការអំឡុង ពេលធ្វើការ។ មេកោយ (Person In Charge, PIC) នេះគឺ ទទួលខុសត្រូវ សំរាប់ការដឹងវិន័យ នៃអនាម័យម្ហូប និងទំរង់ការ នៅក្នុងគ្រឹះស្ថានរបស់អ្នក។ មនុស្សនេះគឺទទួលខុសត្រូវ សំរាប់ការ ផ្តល់ព័ត៌មានឲ្យអ្នក ដែលអ្នកត្រូវការ ដើម្បីធ្វើការងាររបស់អ្នក។

តាមធម្មតា PIC គឺជាអ្នកគ្រប់គ្រង ឬមេការរបស់អ្នក ប៉ុន្តែអាចជានរ ណាម្នាក់ ដែលអាចបង្ហាញចំណេះដឹង ដែលចុះរាយខាងលើ និង ត្រូវបានឲ្យអាជ្ញា ដើម្បីត្រួតមើលនិយោជិតផ្សេងៗទៀត។

ទុកសៀវភៅនេះ និងប្រើជាសំអាង

សៀវភៅនេះគឺជារបស់អ្នក និងគួរតែបានទុកនៅជិតដៃ ក្រែងលោកអ្នកមានសំណួរអ្វី។ បើសិនមានអ្វីកើតឡើង ដែលអ្នកមិនអាចឆ្លើយបាន ជាមួយសៀវភៅនេះ ត្រូវសួរ "មេកោយ" ឬហៅក្រសួងសុខភាពមូលដ្ឋាន នៅខោនធីរបស់អ្នក សំរាប់ជំនួយ។

លេខទូរស័ព្ទនៃក្រសួងសុខភាពមូលដ្ឋាន ក្នុងខោនធីរបស់អ្នក៖

Baker	541-473-5564	Lake	541-947-6045
Benton	541-766-6841	Lane	541-682-4480
Clackamas	503-655-8384	Lincoln	541-265-4127
Clatsop	503-325-9302	Linn	541-967-3821
Columbia	503-397-7210	Malheur	541-473-5186
Coos	541-266-6720	Marion	503-588-5346
Crook	541-447-8155	Morrow	541-278-6394
Curry	971-673-0440	Multnomah	503-988-3400
Deschutes	541-322-7400	Polk	503-623-9237
Douglas	541-440-3574	Sherman	541-506-2603
Gilliam	541-506-2600	Tillamook	503-842-3943
Grant	541-575-0429	Umatilla	541--278-6394
Harney	541-573-2271	Union	541-962-8800
Hood River	541-387-6885	Wasco	541-506-2603
Jackson	541-774-8206	Wallowa	971-673-0440
Jefferson	541-475-4456	Washington	503-846-8722
Josephine	541-474-5325	Wheeler	541-763-2725
Klamath	541-883-1122	Yamhill	503-434-7525

ការហ្វឹកហ្វឺនបំណ្ណអ្នកកាន់ម្ហូប ទិសដៅការសិក្សា

អ្នកធ្វើការខាងម្ហូប ត្រូវបានរំពឹងដើម្បីដឹងព័ត៌មាននេះ ដើម្បីទទួលបំណ្ណអ្នកកាន់ម្ហូប។

គំនិតនៃជំងឺឆ្លងតាមម្ហូប នឹងបានណែនាំឲ្យស្គាល់។ ការហ្វឹកហ្វឺននឹងដោះស្រាយ អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន, ការប្រឡាក់, និងត្រួតត្រាសីតុណ្ហភាព ត្រូវពង្រឹងអកប្បកិរិយា របស់អ្នកកាន់ម្ហូបដែលអាចការពារជំងឺឆ្លងតាមម្ហូប។

និយោជិតមានជំងឺ

1. អ្នកកាន់ម្ហូបនឹងដឹង ដើម្បីហៅមេកោយ នៅឯស្ថាប័នសេវាម្ហូប នៅពេលឈឺថ្កាត់ដោយមានរាកអាចម៍, ក្អកចង្កោរ, ស្បែកលឿង, ឬគ្រុន ដោយមានឈឺបំពង់ក។
2. អ្នកកាន់ម្ហូបនឹងដឹង មិនទៅធ្វើការក្នុងស្ថាប័នសេវាម្ហូប ខណៈឈឺថ្កាត់ដោយមានរាកសញ្ញាទាំងនេះ។
3. អ្នកកាន់ម្ហូបនឹងដឹង មិនទៅធ្វើការក្នុងស្ថាប័នសេវាម្ហូប ចំនួន 24 ម៉ោង បន្ទាប់ពីឈឺមានរាកសញ្ញា នៃការរាកអាចម៍ ឬក្អកចង្កោរ។
4. អ្នកកាន់ម្ហូបនឹងដឹង មិនកាន់ម្ហូប ដោយបានកើតរាក បូសទ្រនិច, មានមុត, រលាក, ជំបៅនៅដៃ ឬកដៃ។ ម្ហូបអាចនឹងកាន់បាន បើសិនបើស្រូវបានគ្រប ដោយស្បែកបូសជ្រះស្អាត និងស្រោមដៃគ្មានជំរកៅស៊ូ។

ការលាងដៃ

អ្នកធ្វើការនឹងយល់ អំពីកត្តានៃការលាងដៃល្អ។

1. អ្នកកាន់ម្ហូបនឹងអាចសំគាល់ បច្ចេកទេសត្រឹមត្រូវ សំរាប់ការលាងដៃ៖
 - ប្រើទឹកហូរក្តៅខ្ពស់ៗ និងសាប៊ូ
 - ដុសដៃ និងលាងឲ្យជ្រះសព្វ (ប្រហែល 20 វិនាទី)
 - សំងួតដៃ ជាមួយក្រដាសជូតដៃប្រើតែម្តង ឬខ្យល់សំងួត។
2. អ្នកកាន់ម្ហូបនឹងអាចសំគាល់ ស្ថានភាពណ៍នៅពេលអ្នកកាន់ម្ហូប ត្រូវតែលាងដៃរបស់គេ៖
 - មុននឹងចាប់ផ្តើមធ្វើការ
 - បន្ទាប់ពីប្រើបង្គន់ និងម្តងទៀតនៅពេលចូលទៅកន្លែងធ្វើការ
 - បន្ទាប់ពីកាន់ម្ហូបនៅ និងផលិតផលសត្វនៅ
 - បន្ទាប់ពីកាន់បានកខ្វក់
 - បន្ទាប់ពីកាន់សំរាម
 - បន្ទាប់ពីជូតសំអាត ឬប្រើគីមី
 - បន្ទាប់ពីញើសសំបោរ, កណ្តាស់, ក្អក, ឬប៉ះភ្នែក, ច្រមុះ ឬមាត់
 - បន្ទាប់ពីជក់បារី ឬប្រើផលិតផលថ្នាំជក់
 - បន្ទាប់ពីបរិភោគ ឬផឹកទឹក
 - មុននឹងពាក់ស្រោមដៃសេវាម្ហូប
3. អ្នកកាន់ម្ហូបនឹងដឹង ថាលាងដៃទ្វេដង គឺលាងជំរះដៃជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ ប្រហែល 20 វិនាទី, លាង, និងធ្វើទៀតជាពីរដង។ សំងួតដៃ ជាមួយក្រដាសជូតដៃ ឬខ្យល់សំងួត។

4. អ្នកកាន់ម្ហូបនឹងអាចសំគាល់ ស្ថានភាពណ៍នៅពេលអ្នកកាន់ម្ហូប ត្រូវតែលាងដៃរបស់គេ ពីរដង (លាងដៃទ្វេដង)៖
 - បន្ទាប់ពីប្រើបង្គន់ និងម្តងទៀតនៅពេលចូលទៅកន្លែងធ្វើការ (លាងដៃទ្វេដង)
 - បន្ទាប់ពីញើសសំបោរ, កណ្តាស់, ក្អក, ឬប៉ះភ្នែក, ច្រមុះ ឬមាត់ (លាងដៃទ្វេដង)
 - មុនពេលចាប់ផ្តើមធ្វើការ (លាងដៃទ្វេដង)
 - នៅពេលណាមួយ បានប៉ះនឹងទឹកសរីរៈ (លាងដៃទ្វេដង)
 - បន្ទាប់ពីជក់បារី ឬប្រើផលិតផលថ្នាំជក់ (លាងដៃទ្វេដង)
 - បន្ទាប់ពីបរិភោគ ឬផឹកទឹក (លាងដៃទ្វេដង)

5. អ្នកកាន់ម្ហូបនឹងដឹង ថាស្រោមដៃសេវាម្ហូប គឺអាចរាលដាលមេរោគ និងថាមិនជំនួសការ លាងដៃត្រឹមត្រូវឡើយ។

6. អ្នកកាន់ម្ហូបនឹងដឹង ថាការជក់បារី, ការបរិភោគ, ឬការទំពារថ្នាំជក់ គឺត្រូវបានហាមឃាត់ នៅក្នុងកន្លែងរៀបចំម្ហូបអាហារ, រួមទាំងកន្លែងទុកម្ហូប និងសមស្ថាបត្រា។

តួនាទីរបស់អ្នក ក្នុងការជួយការពារជំងឺឆ្លងតាមម្លូប

1. អ្នកកាន់ម្លូបនឹងអាចរៀបរាប់ កំហុសធំៗប្រាំ ដែលជាញឹកញាប់ បណ្តាលឲ្យមានជំងឺឆ្លងតាមម្លូប៖
 - ការលាងដៃមិនគ្រប់គ្រាន់
 - និយោជិតធ្វើការ ខណៈគេឈឺថ្កាត់
 - ការប្រឡាក់តៗគ្នា
 - ការចម្អិនម្ហូបមានកំដៅមិនគ្រប់គ្រាន់
 - ត្រួតត្រាកំដៅមិនគ្រប់គ្រាន់ (បណ្តោយឲ្យម្ហូបនៅក្នុងតំបន់គ្រោះថ្នាក់)

2. អ្នកកាន់ម្លូបនឹងអាចរៀបរាប់ សកម្មភាពដែលបានធ្វើដោយអ្នកកាន់ម្លូប ដែលការពារជំងឺឆ្លងតាមម្លូប កុំឲ្យកើតឡើង។ សកម្មភាពការពារជំងឺឆ្លងតាមម្លូប រួមមាន៖
 - ការលាងដៃត្រឹមត្រូវ រៀងរាល់ពេលដែលដៃបានក្លាយជាប្រឡាក់
 - អ្នកកាន់ម្លូប ធ្វើការតែនៅពេលមានសុខភាពល្អ
 - ការទុក និងការកាន់ម្លូប ក្នុងលក្ខណៈមួយ ដើម្បីការពារការប្រឡាក់
 - ការចម្អិនផលិតផលសត្វនីមួយៗ ទៅតាមកំដៅរបស់វា បានតម្រូវដោយផ្ទៃក្នុង
 - ការរក្សាកំដៅឲ្យត្រជាក់ និងក្តៅ (ការរក្សាម្ហូបកុំឲ្យនៅក្នុងតំបន់គ្រោះថ្នាក់)

តួនាទីរបស់អ្នកគ្រប់គ្រង ក្នុងការជួយការពារជំងឺឆ្លងតាមម្លូប

1. អ្នកកាន់ម្លូបនឹងដឹង ថាអ្នកគ្រប់គ្រង ចែងលក្ខណៈសកម្មភាពអ្វីៗ កើតឡើងដល់សុវត្ថិភាពម្លូប ឬមិនកើតឡើងនៅក្នុងស្ថាប័ន។
2. អ្នកកាន់ម្លូបនឹងដឹង ថាអ្នកគ្រប់គ្រងសេវាម្លូប គឺទទួលខុសត្រូវសំរាប់ការហ្វឹកហ្វឺន និងធ្វើឲ្យប្រាកដថាអ្នកកាន់ម្លូប អនុវត្តសកម្មភាពទាំងឡាយ ដែលការពារជំងឺឆ្លងតាមម្លូប។

ជំងឺឆ្លងតាមម្លូប

1. អ្នកកាន់ម្លូបនឹងអាចរៀបរាប់ ជំងឺឆ្លងតាមម្លូប ជាការឈឺចាប់បណ្តាលមកពីការបរិភោគអាហារបានប្រឡាក់។
2. អ្នកកាន់ម្លូបនឹងដឹង ថាម្លូបបានប្រឡាក់ ដោយសារមានជីវិត (មេរោគ) មិនតែងតែមើលឃើញ, ជុំក្លិន, ឬមានរសជាតិ ខុសពីម្លូបមិនប្រឡាក់ឡើយ។
3. អ្នកកាន់ម្លូបនឹងដឹង ថាមានរោគសញ្ញាខុសៗគ្នា ហើយអាចនឹងរួមមាន រាកអាចម៍, ក្អកចង្កោរ, គ្រុនក្តៅ, ឈឺពោះ និងរមួលពោះ។
4. អ្នកកាន់ម្លូបនឹងដឹង ថាអាស្រ័យលើហេតុ រោគសញ្ញាអាចនឹងកើតឡើង ក្នុងពេលពីរបីនាទី ដល់ទៅច្រើនថ្ងៃ។ រោគសញ្ញាខ្លះ អាចនឹងមានជាច្រើនថ្ងៃ និងអាចបណ្តាលឲ្យស្លាប់។
5. អ្នកកាន់ម្លូបនឹងដឹង ថាជំងឺឆ្លងតាមម្លូប គឺបានបណ្តាលដោយសារសារសរីរៈមានជីវិត (មេរោគ), ជាតិគីមី, ឬជាតិពុល។

ត្រួតត្រាសីតុណ្ហភាព

អ្នកធ្វើការនឹងយល់ហេតុអ្វី ការរក្សាសីតុណ្ហភាពឲ្យនៅក្តៅ និងត្រជាក់ គឺជាកត្តាសំខាន់ ក្នុងការការពារជំងឺ។

1. អ្នកកាន់ម្លូបនឹងអាចសំគាល់ ម្លូបដែលអាចគ្រោះថ្នាក់ ជាម្លូបដែលនឹងទ្រទ្រង់ការធំធាត់ នៃមេរោគបាតេរី នៅពេលបានទុកឲ្យមានកំដៅ ក្នុងតំបន់គ្រោះថ្នាក់។
2. អ្នកកាន់ម្លូបនឹងអាចសំគាល់ តំបន់គ្រោះថ្នាក់ ថាកំដៅអ្វីមួយចន្លោះ 41 អង្សា F និង 135 អង្សា F។
3. អ្នកកាន់ម្លូបនឹងអាចសំគាល់ ថាម្លូបដែលបានធ្វើឲ្យត្រជាក់ ឬបានកំដៅ ត្រូវតែយកចេញ ឆ្លងកាត់ តំបន់គ្រោះថ្នាក់យ៉ាងឆាប់រហ័សបំផុត។
4. អ្នកកាន់ម្លូបនឹងអាចសំគាល់ កំដៅ 135 អង្សា F ឬក្តៅជាង ជាកំដៅត្រឹមត្រូវ សំរាប់ ការទុកម្លូបដែលអាចគ្រោះថ្នាក់ ឲ្យនៅក្តៅ។
5. អ្នកកាន់ម្លូបនឹងអាចសំគាល់ កំដៅ 41 អង្សា F ឬត្រជាក់ជាង ជាកំដៅត្រឹមត្រូវ សំរាប់ ការទុកម្លូបដែលអាចគ្រោះថ្នាក់ ឲ្យនៅត្រជាក់។
6. អ្នកកាន់ម្លូបនឹងដឹង ថាអ្នកមិនអាចធ្វើឲ្យម្លូបបានសុខ ដើម្បីបរិភោគទេ នៅពេលម្លូប បាននៅក្នុងតំបន់គ្រោះថ្នាក់ ចំនួនបួនម៉ោង ឬយូរជាងឡើយ។

សីតុណ្ហភាពចុងក្រោយ នៃការចំអិនម្ហូប

អ្នកធ្វើការនឹងយល់ហេតុអ្វី ការចំអិនម្ហូបឲ្យត្រឹមត្រូវតាមកំដៅ គឺជាការសំខាន់ក្នុងការ ការពារជំងឺ។

អ្នកកាន់ម្ហូបនឹងអាចសំគាល់ ថាការចំអិនម្ហូប តាមកំដៅដែលបានឲ្យអនុសាសន៍ នឹងសំឡាប់មេរោគ ដែលបណ្តាលឲ្យមានជំងឺ។

ការប្រឡាក់ និងការប្រឡាក់តៗគ្នា

អ្នកធ្វើការនឹងយល់ហេតុអ្វី ការប្រឡាក់តៗគ្នា គឺជាគ្រោះថ្នាក់ និងដឹងរបៀបការពារវា។

1. អ្នកកាន់ម្ហូបនឹងអាចឲ្យអត្ថន័យ និងសំគាល់ការប្រឡាក់រាងកាយ ជាវត្ថុចំឡែក បាននាំចូលមកក្នុងម្ហូបដោយចៃដន្យ។ ម្ហូបមួយមុខ អាចនឹងបានមកដល់ បានប្រឡាក់ស្រាប់ ដោយមានធូលី និងក្រូស។
2. អ្នកកាន់ម្ហូបនឹងអាចឲ្យអត្ថន័យ និងសំគាល់ការប្រឡាក់តៗគ្នា ជាការកើតឡើង នៅពេលសរីរៈមានជីវិត បានប្តូរពីម្ហូបមួយ ឬផ្ទៃមួយ ទៅម្ហូបមួយទៀត។
3. អ្នកកាន់ម្ហូបនឹងអាចសំគាល់ របៀបដើម្បីការពារការប្រឡាក់តៗគ្នា ដូចជាការលាង ទឹក, លាងជំរះ, និងធ្វើអនាម័យសមស្ថាប្រា, ផ្ទៃធ្វើការ និងបរិក្ខារ ចន្លោះពេលប្រើម្ហូប។
4. អ្នកកាន់ម្ហូបនឹងអាចសំគាល់ លក្ខណៈទុកដាក់ ដែលនឹងបន្ថយការប្រឡាក់ តៗគ្នា៖
 - ទុកម្ហូបនៅក្រោម និងដាច់ឡែកទាំងស្រុង ពីម្ហូបឆ្អិនស្រាប់ ក្នុងតូទូទឹកកក
 - ទុកជាតិគីមី, គ្រឿងជូតសំអាត និងថ្នាំសំឡាប់សុខុមសត្វ ដាច់ឡែកទាំងស្រុង ពីម្ហូប, សមស្ថាប្រា និងវត្ថុប្រើតែម្តង
 - ដាក់ស្លាកជាតិគីមី, គ្រឿងជូតសំអាត និងថ្នាំសំឡាប់សុខុមសត្វ ទាំងអស់យ៉ាង ត្រឹមត្រូវ

សុខភាពរបស់អ្នក ជាបឋមគេ

ធ្វើការតែនៅពេល
អ្នកសុខសប្បាយ

បើសិនអ្នកមានអារម្មណ៍ឈឺថ្កាត់ អ្នកមិនគួរទៅធ្វើការឡើយ។ មេរោគ
ដែលអ្នកនាំទៅកន្លែងធ្វើការ អាចរាលដាលនៅពេលអ្នក ប៉ះម្ហូប, បាន,
ផ្ទៃរ, សមស្លាបព្រា, និងមនុស្សផ្សេង ទៀត។

- កុំទៅធ្វើការ បើសិនអ្នកមានគ្រុនក្តៅ និងឈឺបំពង់ក
- កុំទៅធ្វើការ បើសិនអ្នកមានលាមកទន់ (រាកអាចម៍)
- កុំទៅធ្វើការ បើសិនអ្នកក្អក (ក្អកចង្កោរ)
- កុំទៅធ្វើការ បើសិនអ្នកមានស្បែកលឿង ឬទឹកនោមពណ៌ទឹកតែ
(ខាន់លឿង)

រង់ចាំយ៉ាងហោច 24 ម៉ោង បន្ទាប់ពីឈប់មានក្អកចង្កោរ ឬរាកអាចម៍
មុននឹងត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ។

ប្រាប់អ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក បើអ្នកមានរោគសញ្ញាអ្វីមួយ ទាំងនេះ។
បើសិនអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នកមានសំណួរ គាត់ឬនាង អាចហៅក្រសួង
សុខភាពខោនធី។

កុំកាន់ម្ហូប ដោយបានកើតរោគ បូសទ្រនិច, មានរលាក, មុត, ឬមាន
ដំបៅនៅដៃរបស់អ្នក។ ម្ហូបអាចនឹងកាន់បាន បើសិនអ្នកគ្រប់បួស
ដោយស្បែកបួសជ្រះស្អាត និងពាក់ស្រោមដៃគ្មានជំរកៅស៊ូ។

មើលឡើងវិញ

សរសេរចម្លើយរបស់អ្នក ចំពោះសំណួរសិក្សា ក្នុងលំហូរបានផ្តល់ឱ្យ។

1. តើវាមានន័យយ៉ាងណា ដើម្បីមានមេកោយ (PIC) ម្នាក់ នៅក្នុងស្ថាប័នរបស់អ្នក ?
2. តើអ្នកគួរតែធ្វើអ្វីនៅកន្លែងធ្វើការ នៅពេលអ្នកឈឺថ្កាត់ ?
3. តើរោគសញ្ញាប្រាំយ៉ាងអ្វីខ្លះ (បើសិនអ្នកមានមួយ ក្នុងបណ្តាវា) ដែលអ្នកត្រូវតែប្រាប់អ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក ?
4. អ្នកត្រូវតែរង់ចាំ ចំនួន 24 ម៉ោង មុននឹងត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ បន្ទាប់ពីលែងមានរោគសញ្ញា ?

ការពារនូវការឆ្លងរាលដាលជំងឺ

ការលាងដៃ គឺសំខាន់ណាស់

លាងដៃរបស់អ្នកឲ្យញឹកញាប់ នៅពេលអ្នកធ្វើការជាមួយម្ហូប និង
ភោសជ្ជៈ - កំចាត់មេរោគនេះ ដែលអាចធ្វើឲ្យមនុស្សឈឺថ្នាំ។ លាងដៃ
របស់អ្នក ប្រហែល **20 វិនាទី** ក្នុងទឹកហូរក្តៅខ្ពស់ៗ ជាមួយសាប៊ូ
និងបន្ទាប់មកក៏សំងួតវា ជាមួយនឹងក្រដាសជូតស្អាត ឬខ្យល់សំងួត។

ត្រូវនឹកចាំ ដើម្បីលាងដៃរបស់អ្នកជានិច្ច៖

- មុននឹងអ្នកចាប់ផ្តើមរៀបចំម្ហូប
- មុននឹងអ្នកប៉ះម្ហូប ដែលនឹងមិនបានចម្អិន
- មុននឹងអ្នកពាក់ស្រោមដៃគ្មានជំរកៅស៊ូ និងបន្ទាប់ពីអ្នកដោះវាចេញ
- បន្ទាប់ពីអ្នកកាន់ម្ហូបនៅ, ត្រី, និង/ឬ សាច់បក្សី
- បន្ទាប់ពីអ្នកកាន់សំរាម និងយកសំរាមចោល
- បន្ទាប់ពីអ្នកកាន់បានកខ្វក់
- បន្ទាប់ពីជូតសំអាត ឬប្រើជាតិគីមី

លាងដៃទ្វេដងគឺបានតម្រូវ មុនពេលចាប់ផ្តើមធ្វើការ និងនៅពេលដៃ
របស់អ្នក ប៉ះជាមួយនឹងទឹកសរីរៈ។ លាងដៃឲ្យជ្រះ ជាមួយសាប៊ូ និង
ទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ ប្រហែល **20 វិនាទី**, លាងជំរះ, និងធ្វើទៀតជាពីរដង។
សំងួតដៃជាមួយក្រដាសជូតដៃ ឬខ្យល់សំងួត។

លាងដៃទ្វេដង

វាគឺជាចាំបាច់ ដើម្បីលាងដៃរបស់អ្នកលើកទីពីរ៖

- បន្ទាប់ពីអ្នកទៅបន្ទប់ទឹក (ប្រើបង្គន់) និងលាងដៃម្តងទៀត
នៅពេលអ្នកត្រឡប់ទៅចង្កានបាយវិញ

- បន្ទាប់ពីអ្នកបរិភោគ និងបើកភេសជ្ជៈ
- បន្ទាប់ពីអ្នកញើសសំបោររបស់អ្នក, ក្អក ឬកណ្តាស់, ពីព្រោះដៃរបស់អ្នកបានប៉ះច្រមុះ ឬមាត់របស់អ្នក
- បន្ទាប់ពីដក់បារី ឬប្រើផលិតផលថ្នាំជក់

មេរោគ គឺមាននៅគ្រប់ទិសទី

មេរោគដូចជាបាក់តេរី និងវីរុស គឺមាននៅគ្រប់ទិសទី។ គិតថាដៃ និងក្រចកដៃរបស់អ្នក ងាយ "បានប្រឡាក់" ណាស់។ ថ្វីត្បិតពីព្រោះវាមើលទៅជ្រុះ មិនមែនមានន័យថាវាជ្រុះទេ។ មេរោគគឺតូចៗណាស់ដែលភ្នែករបស់អ្នកអាចមើលឃើញ។ បើសិនអ្នកមិនលាងដៃរបស់អ្នកភ្លាមៗ និងរក្សាក្រចកដៃរបស់អ្នក ដោយបានតម្រឹមឲ្យខ្លីទេ ដៃរបស់អ្នកអាចដាក់មេរោគ ក្នុងម្ហូបដែលនឹងត្រូវបានបរិភោគ ដោយអតិថិជនរបស់អ្នក។ គេអាចនឹងឈឺថ្នាំ ដោយសារមេរោគទាំងនេះ។ នេះគឺហៅថា "ជំងឺឆ្លងតាមម្ហូប" ឬ "ការពុលម្ហូប"។

ស្រោមដៃ និងការលាងដៃ

ស្រោមដៃ និងគ្រឿងការពារផ្សេងៗទៀត មិនជំនួសការលាងដៃឡើយ។ លាងដៃមុននឹងពាក់ស្រោមដៃ និងនៅពេលដូរទៅស្រោមដៃថ្មីមួយគូទៀត។

ដូរស្រោមដៃរបស់អ្នក៖

- យ៉ាងឆាប់រហ័សបំផុត នៅពេលវាក្លាយជាប្រឡាក់ ឬរំហែក
- មុននឹងចាប់ផ្តើមធ្វើកិច្ចការមួយផ្សេងទៀត
- បន្ទាប់ពីកាន់ម្ហូបនៅ, ត្រី, ឬសាច់បក្សី

មើលឡើងវិញ

សរសេរចម្លើយរបស់អ្នក ចំពោះសំណួរសិក្សា ក្នុងលំហូរបានផ្តល់ឲ្យ។

1. តើវាបានហៅជាអ្វី នៅពេលនរណាម្នាក់ឈឺថ្នាត់ ដោយសារការ
បរិភោគអាហារដែលបានប្រឡាក់ ដោយមានមេរោគ ឬជាតិពុល?

2. តើអ្នកត្រូវតែលាងដៃរបស់អ្នក យូរប៉ុណ្ណា ?

3. តើអ្នកត្រូវតែលាងដៃរបស់អ្នក នៅពេលណា ?

4. តើលាងដៃទ្វេដងជាអ្វី ?

5. តើអ្នកត្រូវតែលាងដៃទ្វេដង នៅពេលណា ?

និយោជិតអនុវត្ត

**យកចិត្តទុកដាក់
របៀបអ្នកមើល
និងរបៀបអ្នកប្រព្រឹត្ត**

កុំជក់បារី ឬទំពារថ្នាំជក់ ខណៈអ្នកកំពុងធ្វើការ ឬនៅពេលអ្នកនៅ
ជិតម្ហូប ឬកន្លែងលាងចាន។ ជក់តែខណៈអ្នកឈប់សំរាក។
បន្ទាប់ពីអ្នកជក់បារី ត្រូវលាងដៃរបស់អ្នក មុននឹងអ្នកត្រឡប់
ទៅធ្វើការវិញ។

ក្រចកដៃ

ត្រូវប្រាកដ ដើម្បីដុសខាងក្រោមក្រចកដៃរបស់អ្នក។ វាងាយ
ស្រួលជាង ដើម្បីរក្សាក្រចកដៃឲ្យស្អាត នៅពេលវាទុកឲ្យខ្លី។

**ស្រោមដៃ
អាចរាលដាលមេរោគ**

ស្រោមដៃសេវាម្ហូបប្រើតែម្តង ក៏អាចរាលដាលមេរោគដែរ។ តែងតែលាង
និងសំងួតដៃរបស់អ្នកជានិច្ច មុននឹងពាក់ស្រោមដៃ។ លាងម្តងទៀត
នៅពេលដោះស្រោមដៃចេញ។ ដូរស្រោមដៃ នៅចន្លោះពេលធ្វើកិច្ច
ការ។ នៅពេលអ្នកពាក់ស្រោមដៃ ត្រូវដឹងថាស្រោមដៃអាចរាលដាល
មេរោគចូលទៅម្ហូប ដែលនឹងមិនទាន់បានចម្អិន។ សូម្បីតែអ្នកពាក់
ស្រោមដៃក៏ដោយ គង់តែវាជាល្អបំផុត ដើម្បីរក្សាក្រចកដៃឲ្យខ្លី។

ភេសជ្ជៈ

នៅពេលអ្នកស្រេកទឹក ខណៈកំពុងធ្វើការ អ្នកអាចនឹងផឹកបាន
ពីពែងភេសជ្ជៈ មានគំរបបិទជិត និងបំពង់ប៊ីត ឬពែងមានគំរប និង
ដៃកាន់។ នេះគឺបានអនុញ្ញាត ដរាបតែបើសិនអ្នកធ្វើការខាងម្ហូប
ប្រយ័ត្នប្រយែងដើម្បីការពារ ការប្រឡាក់ប្រឡូកនៅដៃ, បរិក្ខារ,
វត្ថុសេវាអ្វីមួយ, និងម្ហូបដែលចំហ។

តើអ្វីធ្វើឲ្យមនុស្សឈឺថ្នាត់ដោយសារម្ហូប ?

ជំងឺឆ្លងតាមម្ហូប	មនុស្សអាចឈឺថ្នាត់ នៅពេលគេបរិភោគម្ហូប ដែលមានមេរោគ។ មេរោគបណ្តាលឲ្យមាន ជំងឺឆ្លងតាមម្ហូប ឬការពុលម្ហូប។
ម្ហូបអាចជាគ្រោះថ្នាក់ (ពេលវេលា/សីតុណ្ហភាព ត្រួតត្រាសំរាប់ សុវត្ថិភាពម្ហូប)	មេរោគងាយធំនៅក្នុងម្ហូប ដូចជាសាច់, ត្រី, សាច់បក្សី, ទឹកដោះគោ, សណ្តែកឆ្មាម្តងទៀត, បាយឆ្អិន, ដំឡូងដុត, និងបន្លែឆ្អិន។ ទាំងនេះគឺហៅថា ម្ហូបអាចជាគ្រោះថ្នាក់ ។ ទាំងអស់នេះគឺជាម្ហូបដែលសើម ហើយវាមានជីវជាតិដែលមេរោគត្រូវការដើម្បីធំធាត់។ មេរោគធំនៅលើម្ហូបទាំងនេះ នៅកំដៅចន្លោះ 41°F និង 135°F។
បាក់តេរី	មេរោគប្រភេទខុសៗគ្នា អាចធ្វើឲ្យមនុស្សឈឺថ្នាត់។ បាក់តេរី គឺជាមេរោគមួយប្រភេទ។ វាធំរហ័ស ហើយវាអាចបណ្តាលឲ្យមាន ជំងឺឆ្លងតាមម្ហូប ។ បាក់តេរី មួយចំនួនធ្វើឲ្យមានជាតិពុលដែលធ្វើដូចជាគ្រឿងពុល។ ការចម្អិនមិនបំផ្លាញជាតិពុលភាគច្រើនទេ។ ស្ទើរតែជានិច្ចជាកាល ម្ហូបមើលទៅល្អ និងផុតពីភ្នែក ប៉ុន្តែវាអាចនឹង មាន បាក់តេរី ឬជាតិពុលគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីធ្វើឲ្យអ្នកណាម្នាក់ឈឺថ្នាត់។ ជាតិពុលអាចកើតឡើងក្នុងម្ហូបជាច្រើនដែលមិនបានទុកឲ្យត្រជាក់ ឬក្តៅល្មម។

មេរោគផ្សេងៗទៀត **វីរុស** គឺជាមេរោគមួយប្រភេទ ដែលបណ្តាលឲ្យមានជំងឺ នៅពេលវាចូលទៅក្នុងម្ហូប។

វីរុស អ្នកអាចមានវីរុសមួយមុខ និងមិនដឹងថាមានវាទេ។ សូម្បីតែមុនអ្នកចាប់ផ្តើម មានអារម្មណ៍ឈឺថ្កាត់ អ្នកអាចនឹងបានចំឡងវីរុសចូលទៅក្នុងម្ហូប តាម រយៈការមិនលាងដៃរបស់អ្នក បន្ទាប់ពីក្អក, កណ្តាស់ ឬប្រើបង្គន់។ នេះគឺជាមូលហេតុមួយ ដែលច្បាប់តម្រូវឲ្យអ្នកធ្វើការខាងម្ហូបទាំងអស់ លាងដៃរបស់គេពីរដង (លាងដៃទ្វេដង) ដោយប្រើ សាប៊ូច្រើន និងទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ។

ប៉ារ៉ាស៊ីត ដង្កូវតូចៗដែលរស់នៅក្នុងត្រី និងសាច់គេហៅថា **ប៉ារ៉ាស៊ីត**។ ការចំអិនត្រី និងសាច់ តាមកំដៅត្រឹមត្រូវ នឹងសំឡាប់ប៉ារ៉ាស៊ីតបាន។

ជាតិគីមី មនុស្សក៏អាចឈឺថ្កាត់ដែរ នៅពេលជាតិគីមី ចូលទៅក្នុងម្ហូប។ ត្រូវឲ្យប្រាកដ ដើម្បីទុកជាតិគីមី ឲ្យឆ្ងាយពីម្ហូប។

ការប្រឡាក់រាងកាយ ការប្រឡាក់រាងកាយ គឺនៅពេលវត្ថុចំឡែក បាននាំចូលមកក្នុងម្ហូបដោយចៃដន្យ។ ម្ហូបមួយមុខ អាចនឹងបានមកដល់ បានប្រឡាក់ស្រាប់ ដោយមានធូលី និងក្រួស។ ការប្រឡាក់រាងកាយ ដូចជាកែវបែក ក៏អាចកើតឡើងនៅឯស្ថាប័នដែរ។

ម្ហូបបានប្រឡាក់ ម្ហូបគឺបានប្រឡាក់។ តើធ្វើអ្វីឥឡូវនេះ? បោះចោលម្ហូបដែលបានប្រឡាក់ និងប្រាប់អ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក ជាប្រញាប់!

សីតុណ្ហភាពម្ហូប

ត្រួតត្រាសីតុណ្ហភាព
(សំរាប់សុវត្ថិភាពម្ហូប)

ផ្នែកនេះគឺស្តីអំពីការសំឡាប់មេរោគ ជាមួយការចំអិន និងបញ្ឈប់ការធំធាត់របស់វា តាមការរក្សាម្ហូបឲ្យក្តៅ ឬត្រជាក់។ នេះគឺហៅថា **ត្រួតត្រាសីតុណ្ហភាព** ហើយ គោជនីយដ្ឋានរបស់អ្នក ត្រូវការយ៉ាងហោចមួយនៃចុងដៃកស្ទង់សីតុណ្ហមាត្រ (ម្ហូប) ត្រឹមត្រូវ ដើម្បីឆែកមើលកំដៅម្ហូប។

"តំបន់គ្រោះថ្នាក់"

មេរោគដូចជា **បាក់តេរី** ត្រូវការពេល, ម្ហូប, និងសំណើម ដើម្បីធំធាត់។ **សីតុណ្ហភាពរវាងកម្រិត 41°F(5°C) និង 135°F (57°C)** គឺហៅថា **"តំបន់គ្រោះថ្នាក់!"** នៅពេលម្ហូបបិទក្នុង "តំបន់គ្រោះថ្នាក់" **បាក់តេរី** អាចធំធាត់រហ័ស និងផលិតជាតិពុល ដែលអាចធ្វើឲ្យអ្នក និងមនុស្សផ្សេងៗទៀត ឈឺថ្កាត់។

បោះចោលម្ហូប
នៅពេលណា

ម្ហូបនៅសល់ នៅក្នុងតំបន់គ្រោះថ្នាក់ លើសពីចំនួនបួនម៉ោង ត្រូវតែបានបោះចោល។ ការកំដៅម្ហូបសាច្ចី អាចនឹងសំឡាប់បាក់តេរីបាន ប៉ុន្តែជាតិពុល (បានផលិតដោយបាក់តេរី) នឹងនៅក្នុងផលិតផលដដែល ព្រមទាំងបណ្តាលឲ្យឈឺថ្កាត់។

ការចំអិនម្ហូប

ការចំអិនម្ហូបនៅ ទៅតាមកំដៅត្រឹមត្រូវ នឹងសំឡាប់មេរោគដែលបណ្តាលឲ្យមនុស្សខ្លះធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។

ម្ហូបឆ្អិនមានសុវត្ថិភាព
នៅពេលណា?

ម្ហូបខុសៗគ្នា ត្រូវតែបានដល់កំដៅខុសៗគ្នា ទើបបានឆ្អិន ឬបានសុខ។ សូមអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក ឲ្យបង្ហាញអ្នក នូវតារាងសីតុណ្ហភាព សំរាប់ការចំអិនសាច់ **(មើល សំរាងនៅខាងខ្នងនៃក្បូននេះ)**។ ត្រូវឲ្យប្រាកដ ដើម្បី ចំអិនម្ហូបទៅតាមសីតុណ្ហភាព បានបង្ហាញលើតារាង។

នឹកចាំ

អ្នកអាចជ្រើសរើសច្រើនរបៀប ដើម្បីចម្អិនម្ហូប។ មិនថាអ្នក ចម្អិនម្ហូប ជារបៀបណាទេ វាត្រូវតែទៅដល់កំដៅចម្អិនត្រឹមត្រូវ។ ការប្រើចុងដៃក ស្ទង់សីតុណ្ហមាត្រ គឺជារបៀបតែម្យ៉ាងគត់ ដើម្បី ដឹងកំដៅត្រឹមត្រូវនៃ ម្ហូប។ អ្នកត្រូវតែដាក់សីតុណ្ហមាត្រ ក្នុងផ្នែក នៃសាច់ក្រាស់ជាងគេ ឬចំណុចណាមួយ ដើម្បីឱ្យដឹងការអានពិត។

ការទុកឱ្យនៅត្រជាក់

តែងតែទុកម្ហូបឱ្យត្រជាក់ នៅកម្រិត 41°F(5°C) ឬត្រជាក់ជាង។ ត្រី, ពួកសត្វសំបករឹង, សាច់បក្សី, ទឹកដោះគោ និងសាច់ក្រហម នឹងនៅស្រស់បានយូរជាង បើសិនអ្នកទុកវាឱ្យនៅត្រជាក់ នៅកម្រិត 41°F(5°C) ឬត្រជាក់ជាង។

ការទុកឱ្យនៅក្តៅ

បន្ទាប់ពីម្ហូបបានចម្អិនរួច និងស្រេចបាច់ដើម្បីបរិភោគ អ្នកនឹងត្រូវ រក្សាវាឱ្យនៅក្តៅខណ្ឌៗល្មម ដើម្បីបញ្ឈប់មេរោគ កុំឱ្យធំធាត់បាន។ អ្នកត្រូវតែបើកភ្លើងតុចំហាយក្តៅ, ប្រដាប់កំដៅសំឡ និងផ្ទៃដែល ក្តៅ មុននឹងអ្នកត្រូវការវា ប្រយោជន៍ឱ្យវានឹងក្តៅល្មម នៅពេលអ្នក ដាក់ម្ហូបឆ្អិនចូលទៅវា។ តែងតែរក្សាម្ហូបឱ្យក្តៅ នៅកម្រិត 135°F (57°C) ឬក្តៅជាង។

រក្សាវាឱ្យក្តៅ

កូរម្ហូប ដើម្បីជួយរក្សាផ្នែកខាងលើនៃម្ហូបឱ្យក្តៅ។ គ្របឆ្នាំង ជួយរក្សាកំដៅឱ្យនៅខាងក្នុង។

រក្សាវាឱ្យត្រជាក់

ម្ហូបដែលត្រូវបានទុកឱ្យត្រជាក់ នៅផ្នែកខាងលើនៃតួទូទឹកកក ក៏ផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ ពីការត្រូវបានគ្របដែរ។

មើលឡើងវិញ

1. តើសីតុណ្ហភាពប៉ុន្មាន សំរាប់ការទុកម្ហូបនៅក្តៅ?
2. តើសីតុណ្ហភាពប៉ុន្មាន សំរាប់ការទុកម្ហូបនៅត្រជាក់?
3. តើមានរបៀបអ្វីខ្លះ ដើម្បីជួយរក្សាម្ហូបនៅក្តៅ?
4. តើហេតុអ្វី ត្រូវប្រើប្រាស់ដៃកស្ទង់សីតុណ្ហមាត្រ?

អនុវត្តការទុកដាក់ឲ្យបានសុខ

អ្នកចង់បានម្ហូបទាំងអស់ដែលអ្នកប្រើ ឲ្យមានសុខភាពល្អ និងសុខ។
ផ្នែកនេះនិយាយអំពីរបៀបទុកដាក់ និងកាន់ម្ហូបដោយសុវត្ថិភាព។

ការប្រឡាក់តៗគ្នា

ការប្រឡាក់តៗគ្នា កើតឡើងនៅពេលមេរោគ មកពីម្ហូបនៅ ឬ
មិនស្អាត ចូលទៅក្នុងម្ហូបដែលឆ្អិនស្រាប់បំរុង ដើម្បីបរិភោគ
ឬដែលនឹងមិនបានចម្អិនម្តងទៀត មុននឹងអ្នកបរិភោគវា។

រក្សាម្ហូបឲ្យបានសុខ ពីការប្រឡាក់តៗគ្នា

ឋានៈជាអ្នកកាន់ម្ហូប អ្នកត្រូវតែការពារ ការប្រឡាក់តៗគ្នា។
នេះគឺជារបៀបសំខាន់មួយចំនួន ដែលអ្នកអាចការពារ
ការប្រឡាក់តៗគ្នា។

ទុកសាច់នៅ, ត្រី, និងសាច់បក្សី លើផ្ទៃរខាងក្រោមនៃទូទឹកកក។

កុំបណ្តោយឲ្យសាច់នៅ; សាច់គោ, សាច់ជ្រូក, សាច់ចៀម, ត្រី,
សាច់បក្សី ស្រក់ចូលទៅម្ហូប ដែលនឹងមិនបានចម្អិន មុននឹង
បរិភោគ។

ទុកប្រភេទខុសៗគ្នា នៃសាច់នៅដាច់ឡែកពីគ្នា។

ទុកម្ហូបមិនទាន់លាង ឬម្ហូបនៅ ឲ្យឆ្ងាយពីម្ហូបរួចរាល់ដើម្បីបរិភោគ។

លាងដៃរបស់អ្នក ចន្លោះពេលការកាន់សាច់នៅ និងម្ហូបដែលនឹងមិន
បានចម្អិន មុននឹងបរិភោគ។

**រក្សាម្ហូបឲ្យបានសុខ
ពីការប្រឡាក់តៗគ្នា**

មិនត្រូវទុកម្ហូប ដែលនឹងមិនបានចម្អិន មុននឹងបរិភោគ
នៅក្នុងប្រដាប់ដាក់ដូចគ្នាឡើយ ដូចជាសាច់នៅ, ត្រី ឬ
សាច់បក្សី។

លាងដៃរបស់អ្នក មុននឹងធ្វើការជាមួយម្ហូប និងមុននឹងពាក់
ស្រោមដៃ។

ប្រើសមស្លាបព្រា ឬស្រោមដៃប្រើរួចបោះចោល ដើម្បីធ្វើការ
ជាមួយម្ហូបរួចរាល់ដើម្បីបរិភោគ។

លាង, លាងជំរះ និង **ធ្វើអនាម័យ** នូវផ្ទៃជ្រុញ និងសមស្លាបព្រា
និងកាំបិតទាំងអស់ **រៀងរាល់ពេល** អ្នកធ្វើការងារហើយ ឬ
នៅចន្លោះពេលរៀបចំម្ហូបផ្សេងទៀត។

ប្រើសមស្លាបព្រាស្អាត ជំនួសដៃ សំរាប់ការដួសម្ហូប។

ទុកម្ហូបឲ្យនៅឆ្ងាយ ពីគ្រឿងជូតសំអាត និងជាតិពុល។

ការដ្ឋានស្អាតស្អំ គឺសុខជាង

វាត្រូវការច្រើនជាងសាប៊ូ និងទឹក ដើម្បីរក្សាមុខរបរខាងម្ហូប ឲ្យបានស្អាតស្អំ និងសុខ។ អ្នកប្រហែលជានឹងប្រើសាប៊ូលាងចាន និងទឹកធ្វើអនាម័យ។

ធ្វើតាមវិន័យសំខាន់ៗទាំងនេះ

- ត្រូវដឹងការណែនាំអ្វីៗ និងនិយាយពីការប្រើជាតិគីមី។ ត្រូវអានស្លាក និងនិយាយទៅកាន់អ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក អំពីពេលវេលា ដើម្បីប្រើវា និងប្រើវាចំនួនប៉ុន្មាន។ **ត្រូវឲ្យប្រាកដថាអ្នកយល់ និងធ្វើតាមការណែនាំ!**
- ទុកជាតិគីមីឲ្យនៅឆ្ងាយពីម្ហូប និងសមស្លាបព្រាស្អាត។ បើសិនជាតិគីមី ត្រូវតែបានទុកនៅក្នុងបន្ទប់ដូចគ្នា ត្រូវឲ្យប្រាកដថាវាបានទុកនៅកន្លែងរបស់វាផ្ទាល់។ កន្លែងគួរតែខាងក្រោមម្ហូប និងសមស្លាបព្រា ប្រយោជន៍កុំឲ្យជាតិគីមី មានឱកាសខ្ចាតចូលទៅលើម្ហូប និងសមស្លាបព្រា។
- តើអ្នកអាចអានស្លាក ឬទេ? តើវាងាយស្រួលមើល ឬទេ? បើសិនមិនទេ ស្នើអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក ឲ្យដាក់ស្លាកសាច្ចីប្រយោជន៍ឲ្យគ្រប់ៗគ្នា អាចអានវាបាន។
- ទុកជាតិគីមីទាំងអស់ក្នុងដប ឬប្រអប់ ដែលវាមកជាមួយ។ បើសិនអ្នកត្រូវតែដាក់ ក្នុងប្រដាប់ដាក់ផ្សេងទៀត ត្រូវដាក់ស្លាកវាឲ្យច្បាស់ៗ។

**សមស្ថាបត្រា, ផ្ទៃ
និងបរិក្ខារ**

របៀបម្យ៉ាងទៀតដើម្បីការពារ ការប្រឡាក់តៗគ្នា គឺត្រូវឲ្យប្រាកដ
ថាសមស្ថាបត្រា, ផ្ទៃធ្វើការ និងបរិក្ខារ ត្រូវតែបានលាង, លាងជំរះ,
និងបានធ្វើអនាម័យ ចន្លោះពេលប្រើ។

- លាងវាក្នុងទឹកក្តៅមានសាប៊ូ
- លាងជំរះក្នុងទឹកក្តៅស្អាត
- ធ្វើអនាម័យវា ជាមួយទឹកអនាម័យទើបបានរៀបចំ (1 ទៅ 2
ស្ថាបត្រាការហ្វេ នៃទឹកប្លឺច ក្នុង 1 ហ្គាឡុងនៃទឹក)

ការណែនាំ ធ្វើតាមការណែនាំសំអាត សំរាប់បរិក្ខារនីមួយៗ។

នឹកចាំ ជំហានត្រឹមត្រូវ សំរាប់ការសំអាតសមស្ថាបត្រា, ម្ហូបដាក់លើផ្ទៃ
និងបរិក្ខារគឺ៖

1. លាង
2. លាងជំរះ
3. ធ្វើអនាម័យ



មើលឡើងវិញ

សរសេរចម្លើយរបស់អ្នក ចំពោះសំណួរសិក្សា ក្នុងលំហបានផ្តល់ឲ្យ។

1. តើអ្នកគួរតែទុកជាតិគីមី នៅកន្លែងណា ក្នុងទំនាក់ទំនងចំពោះម្ចាស់?
ម្ចាស់?

2. តើអ្នកគួរតែទុកសាច់នៅ នៅកន្លែងណាក្នុងទូទឹកកក?

3. តើការប្រឡាក់តាមគ្នាជាអ្វី?

4. តើរបៀបពីរយ៉ាងអ្វីខ្លះ ដើម្បីការពារ ការប្រឡាក់តាមគ្នា។
 - 1.
 - 2.

5. តើអ្នកគួរតែធ្វើអ្វី បើសិនម្ចាស់ក្លាយជាបានប្រឡាក់?

អក្ខរានុក្រម

ការកំដៅសាច់ដី សំរាប់ការទុកឲ្យក្តៅ - វិធីនៃការធ្វើម្ហូបត្រជាក់ ទៅជាក្តៅ មុននឹងដាក់លើប្រដាប់កំដៅ។ ម្ហូបត្រវតែបានកំដៅពី 41°F(5 °C) ទៅ 165°F(74 °C) ក្នុងពេលពីរម៉ោង។

ការទុកឲ្យក្តៅ - ការទុកម្ហូបឲ្យក្តៅ បន្ទាប់ពីវាបានចំអិនត្រឹមត្រូវ ឬបានកំដៅសាច់ដី។ ម្ហូបត្រវតែរក្សាកំដៅ នៅកម្រិត 135°F(57°C) ឬក្តៅជាង។

ការទុកឲ្យត្រជាក់ - ការទុកឲ្យត្រជាក់ គឺនៅពេលអ្នករក្សាម្ហូបឲ្យត្រជាក់ ដោយប្រើទូទឹកកក ឬទឹកកក។

ការប្រឡាក់តៗគ្នា - នៅពេលមេរោគមកពីម្ហូបមួយមុខ បានឆ្លងតទៅម្ហូបមួយមុខទៀតតាមធម្មតា ពីម្ហូបនៅទៅម្ហូបរួចរាល់ដើម្បីបរិភោគ។

ជាតិគីមី - នៅក្នុងសៀវភៅនេះ ជាតិគីមីគឺសំដៅទៅដូចជាគ្រឿងផ្សំ នៅក្នុងគ្រឿងជូតសំអាត, ការធ្វើអនាម័យ ឬផលិតផលថ្នាំសំឡាប់សុខុមសត្វ ដែលធ្វើឲ្យមនុស្សឈឺថ្កាត់ បើសិនត្រូវបានបរិភោគ។

ជំងឺឆ្លងតាមម្ហូប - ការឈឺថ្កាត់បានបណ្តាលមកពីមេរោគ ឬជាតិពុលនៅក្នុងម្ហូប។ នេះក៏ហៅថាការពុលម្ហូប ដែរ។

តំបន់គ្រោះថ្នាក់ - តំបន់គ្រោះថ្នាក់ គឺនៅពេលសីតុណ្ហភាព នៃម្ហូបមានកម្រិតចន្លោះ 41°F(5 °C) និង 135°F(57 °C)។ នេះគឺបានហៅថា តំបន់គ្រោះថ្នាក់ ពីព្រោះតែបាក់តេរីនឹងជំរុំរហ័សនៅចន្លោះកំដៅទាំងនេះ។

ធ្វើអនាម័យ - ជំហានចុងក្រោយ ដើម្បីយកបាក់តេរីចេញពីផ្ទៃ ទាក់ទងនឹងម្ហូប ដែលទើបតែបានសំអាត។ មានកន្លែងជាច្រើន ប្រើល្បាយរាវ លាយជាមួយទឹកប្លីចមួយស្លាបព្រាកាហ្វេ ទៅក្នុងទឹកមួយហ្គាឡុង ដើម្បីធ្វើអនាម័យបរិក្ខារ និងសមស្លាបព្រា។

បាក់តេរី - បាក់តេរី គឺជាមេរោគដែលមានកោសិកាតែមួយ ដែលអាចកើនឡើងទៅជាចំនួនច្រើននៅពេលម្ហូបនៅក្នុងតំបន់គ្រោះថ្នាក់ លើសពីចំនួន 4 ម៉ោង។

បានកើតឆាត - ការមុត ឬរលាក ដែលបានហើម, ឡើងក្រហម, ឬមានខ្ទះ។

ប៉ារាស៊ីត - ទាំងអស់នេះគឺជាដង្កូវតូចៗ ដែលរស់នៅក្នុងត្រី, សាច់ និងមនុស្ស។

ម្ហូបអាចជាគ្រោះថ្នាក់ (ពេលវេលា/ត្រួតត្រាសីតុណ្ហភាព) - សំណើម, ម្ហូបសំបូរជីវជាតិ ដែលទ្រទ្រង់ការធំធាត់នៃបាក់តេរី នៅពេលកំដៅមានកម្រិតចន្លោះ: 41°F (5 °C) និង 135°F(57 °C)។

វីរុស - វីរុសគឺជាមេរោគ ដែលអាចផលិតតែនៅខាងក្នុងកោសិការស់ប៉ុណ្ណោះ។ វាត្រូវការវីរុសមួយ ចំនួនតូច ដើម្បីធ្វើឲ្យមនុស្សខ្លះឈឺថ្នាត់។ វីរុសជាច្រើន ចូលទៅក្នុងម្ហូប មកពីកង្វះការលាងដៃ ជាពិសេសបន្ទាប់ពីប្រើបង្គន់ និងរួចមកក៏ប៉ះម្ហូប។

សីតុណ្ហមាត្រម្ហូប - ចុងដៃកស្ទង់សីតុណ្ហមាត្រ ត្រូវបានប្រើដើម្បីវាស់កំដៅនៃម្ហូប។

លំហាត់សាកល្បង

ជ្រើសយកចម្លើយល្អបំផុត សំរាប់សំណួរនីមួយៗ។

1. តើសេចក្តីថ្លែងណាមួយខាងក្រោម គឺពិតប្រាកដ? បន្ទាប់ពីការប៉ះសាច់គោនៅ វាគឺជាសារៈសំខាន់ដើម្បី៖
 - A. ជូតដៃរបស់អ្នក ដោយប្រើក្រណាត់ជូតអនាម័យ
 - B. ប្រើទឹកអនាម័យដៃ មុននឹងប៉ះអ្វីមួយ
 - C. លាងដៃរបស់អ្នក ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក
 - D. ជ្រលក់ដៃរបស់អ្នក ក្នុងធុងទឹកអនាម័យ

2. តើអ្នកត្រូវតែលាងដៃទ្វេដង នៅពេលណា?
 - A. បន្ទាប់ពីកណ្តាស់ ឬក្អក
 - B. បន្ទាប់ពីប៉ះសាច់គោ
 - C. បន្ទាប់ពីបរិភោគ ឬផឹកទឹក
 - D. A និង C

3. តើអ្វីជាការលាងដៃត្រឹមត្រូវ?
 - A. ដុសដៃជាមួយសាប៊ូ, ទឹកហូរក្តៅខ្ពង្សា យ៉ាងហោចចំនួន 20 វិនាទី
 - B. ដុសដៃជាមួយសាប៊ូ, ទឹកហូរក្តៅខ្ពង្សា យ៉ាងហោចចំនួន 30 វិនាទី
 - C. ដុសដៃជាមួយសាប៊ូ, ទឹកហូរក្តៅខ្ពង្សា យ៉ាងហោចចំនួន 5 វិនាទី
 - D. ដុសដៃជាមួយសាប៊ូ, ទឹកហូរក្តៅខ្ពង្សា យ៉ាងហោចចំនួន 10 វិនាទី

4. វាមិនជាថ្មីទេ ដើម្បីពាក់ស្រោមដៃប្រើម្តងបោះចោល បើសិនជា៖
 - A. អ្នកពាក់ស្រោមដៃមួយគូ ដើម្បីកាន់ប្រាក់ និងម្ហូប
 - B. អ្នកលាងដៃរបស់អ្នកសិន និងបោះចោលស្រោមដៃ ចន្លោះសកម្មភាពនានា
 - C. អ្នកបោះចោលស្រោមដៃ រៀងរាល់ពីរបីម៉ោង ឬយ៉ាងហោចម្តងមួយថ្ងៃ
 - D. អ្នកផ្តល់ចូលក្នុងស្រោមដៃសិន ដើម្បីធ្វើឲ្យវាងាយស្រួលពាក់

5. នៅពេលអ្នកឈឺបំពង់ក ដោយមានគ្រុនក្តៅ ឬរាកអាចម៍ អ្នកគួរតែ៖
 - A. ទៅធ្វើការ និងប្រាប់អ្នករួមការងាររបស់អ្នក ឲ្យប្រយ័ត្នពេលនៅក្បែរអ្នក
 - B. ហៅអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក និងរាយការណ៍ថាអ្នកឈឺថ្នាត់
 - C. លេបថ្នាំដើម្បីបញ្ឈប់រោគសញ្ញា និងទៅធ្វើការ
 - D. មិនប្រាប់អ្នកណាម្នាក់ និងបន្តទៅធ្វើការ

6. ការធ្វើម្ហូបច្រើនម៉ោងជាមុន អាចធ្វើឲ្យម្ហូបមិនសុខ ពីព្រោះតែ៖
 - A. បាក់តេរីអាចធំបាន បើសិនសីតុណ្ហភាពធ្លាក់ចុះ ចូលទៅក្នុងតំបន់គ្រោះថ្នាក់
 - B. ម្ហូបអាចបាត់បង់ឱជារសរបស់វា បាត់ពណ៌ និងជាទូទៅ បាត់គុណភាព
 - C. ម្ហូបអាចបាត់បង់តម្លៃជីវជាតិរបស់វា
 - D. ទូទឹកកកអាចទុកម្ហូប តែល្មមៗប៉ុណ្ណោះ

7. មូលហេតុសំខាន់បំផុត ដើម្បីលាង លាងជំរះ និងធ្វើអនាម័យជ្រុញ គឺដើម្បី៖
- A. កំចាត់ក្លិន និងរសជាតិ កុំឲ្យចូលទៅក្នុងម្ហូបផ្សេងៗទៀត
 - B. ធ្វើឲ្យជ្រុញមើលល្អប្រសើរ និងប្រើបានយូរជាង
 - C. ការពារបាក់តេរី នៅលើម្ហូបមួយ ពីការប្រឡាក់ ដល់ម្ហូបមួយទៀត
 - D. ការពារឱជារស និងទឹកមើមខ្លឹមស ឬខ្លឹមបារាំង កុំឲ្យចូលទៅក្នុងម្ហូបផ្សេងៗទៀត
8. តើម្ហូបក្តៅ ត្រូវតែរក្សានៅលើតុចំហាយក្តៅ ឲ្យក្តៅប៉ុណ្ណា ដើម្បីរក្សាម្ហូបឲ្យបានសុខ ?
- A. ក្តៅ - 135°F
 - B. ក្តៅ - 130°F
 - C. ក្តៅ - 120°F
 - A. ក្តៅ - 165°F
9. តើកន្លែងដាក់សាឡាដ ឬទូទឹកកក ឲ្យត្រជាក់ប៉ុណ្ណា ដើម្បីរក្សាម្ហូបឲ្យបានសុខ ?
- A. ត្រជាក់ - 51°F
 - B. ត្រជាក់ - 65°F
 - C. ត្រជាក់ - 41°F
 - D. ត្រជាក់ - 55°F

ចម្លើយ

- | | | |
|------|------|------|
| 1. C | 4. B | 7. C |
| 2. D | 5. B | 8. A |
| 3. A | 6. A | 9. C |

ផ្នែកជាសំអាង

សំណួរសុវត្ថិភាពម្ហូបអាហារនឹងមានទៀត ដែលមិនបានគ្របដណ្តប់ ក្នុងផ្នែកការហ្វឹកហ្វឺនអ្នកកាន់ម្ហូប នៃកូននេះ។ ផ្នែកជាសំអាងនេះ ផ្តល់ព័ត៌មានបន្ថែមខ្លះ អំពីសុវត្ថិភាពម្ហូប។

វិន័យអនាម័យម្ហូបរដ្ឋ Oregon - សំរាប់ព័ត៌មានស្តីពីបញ្ញត្តិ ការតម្រូវទាំងអស់សំរាប់សេវាម្ហូប មើលវិន័យអនាម័យម្ហូបរដ្ឋ Oregon។ មេកោយ (PIC) គ្រប់រូប ត្រូវមានភាពងាយស្រួល ដើម្បីមើលវិន័យទាំងនេះ។ វិន័យគឺមានសំរាប់ទាញយក ចូលទៅកុំព្យូទ័ររបស់អ្នកជាទំរង់ ឯកសារចល័ត Adobe (portable document, pdf) នៅ www.healthoregon.org/foodsafety។

មេកោយ (Person In Charge, PIC) - វិន័យអនាម័យម្ហូបរដ្ឋ Oregon តម្រូវឲ្យអ្នកចេញអាជ្ញាប័ណ្ណ ចាត់តាំងមេកោយ (PIC) ម្នាក់ អំឡុងម៉ោងធ្វើការទាំងអស់។ PIC ត្រូវតែដឹងវិធានការពារ ជំងឺឆ្លងតាមម្ហូប និងការតម្រូវនៃវិន័យអនាម័យម្ហូបរដ្ឋ Oregon។ រៀងរាល់ PIC ក៏ត្រូវតែដឹងក្រឹត្យក្រម និងទំរង់ការ នៅក្នុងគ្រឹះស្ថានម្ហូប។ បើសិន PIC មិនអាចបង្ហាញចំណេះដឹង ឬមិននៅនឹងកន្លែងទេ ស្ថាប័ននឹងទទួលការបំពានខ្លាំងក្លា នៅពេលត្រួតពិនិត្យ។ សូមមើលជំពូកពីរ នៃវិន័យអនាម័យម្ហូបរដ្ឋ Oregon ដើម្បីស្វែងយល់ អំពីការតម្រូវនៃ PIC។

នីតិវិធីត្រួតពិនិត្យសេវាម្ហូប - គ្រឹះស្ថានទាំងអស់ ត្រូវតែប្រព្រឹត្តតាមមាត្រដ្ឋានការអនុវត្តន៍សុវត្ថិភាពម្ហូបខ្លាំងក្លា ចំពោះសុវត្ថិភាព និងគុណភាព នៃម្ហូបត្រូវបានបរិភោគ។ អំឡុងពេលក្រសួងសុខាភិបាល ធ្វើការត្រួតពិនិត្យ អ្នកត្រួតពិនិត្យប្រៀបធៀប វិន័យអនាម័យម្ហូបរដ្ឋ Oregon ទៅនឹង ទំរង់ការ នៅគ្រឹះស្ថានរបស់អ្នក។ PIC អាចស្វែងរកជំនួយពីក្រសួងសុខាភិបាល ស្តីពីរបៀបប្រុង ប្រៀប សំរាប់ការត្រួតពិនិត្យបញ្ញត្តិជាផ្លូវការ។ PIC អាចរៀនសំគាល់ រាល់បញ្ហាសុវត្ថិភាពម្ហូប និងរបៀបកែតម្រូវវា។

និយោជិតមានជំងឺ

និយោជិតមានជំងឺ - អ្នកធ្វើការខាងម្ហូប ដែលបានកើតរោគ អាចចំឡងជំងឺជាច្រើន ទៅមនុស្ស ផ្សេងៗ តាមរយៈម្ហូប និងសមស្លាបព្រា។ និយោជិតដែលឈឺថ្កាត់ ដោយមានក្អួតចង្កោរ ឬរាក អាចម៍ មិនត្រូវមកធ្វើការឡើយ រហូតទាល់តែលែងមានរោគសញ្ញា យ៉ាងហោច 24 ម៉ោង។

និយោជិតគឺបានតម្រូវ ឲ្យរាយការណ៍ទៅ PIC នៅពេលឈឺថ្កាត់ ដោយមានជំងឺអ្វីមួយ ដែលចុះ រាយខាងក្រោម ឬគេរស់នៅក្នុងផ្ទះដូចគ្នា ជាមួយមនុស្សដែលមានជំងឺមួយទាំងនេះ។ និយោជិត ម្នាក់ដែលមានរាកអាចម៍, ក្អួតចង្កោរ, ស្បែកលឿង, និងឈឺបំពង់ក ដោយមានគ្រុនក្តៅ ក៏ត្រូវតែ រាយការណ៍ ព័ត៌មាននេះទៅ PIC ដែរ។ **PIC គឺបានតម្រូវ ដើម្បីជំរាបនិយោជិត ពីការទទួល ខុសត្រូវនេះ។**

ជំងឺទូទៅបំផុត មកពីនិយោជិត

ជំងឺឆ្លងតាមម្ហូប*	រោគសញ្ញាទូទៅ				
	D	F	V	J	S
1. វីរុសរលាកថ្លើម A		F		J	
2. សាល់ម៉ូណិឡា ថែហ្វូរី		F			
3. រាកមូល	D	F	V		
4. អឺកូលី 0157:H7	D				
5. វីរុសណាំរីក ឬណូរូ	D	F	V		
6. ស្តាពហ្វិឡូកូកីស អូរីស	D		V		
7. ស្ត្រីបតូកូកីស ភីយ៉ូជីន		F			S

សំគាល់៖

J = ខាន់លឿង

D = រាកអាចម៍

F = គ្រុនក្តៅ

V = ក្អួតចង្កោរ

S = ឈឺបំពង់កដោយមានគ្រុនក្តៅ

កំណត់៖ *PIC គឺបានតម្រូវឲ្យជំរាប ក្រសួងសុខាភិបាលខោនធី នៅពេលនិយោជិតម្នាក់ មាន ណូរូវីរុស, រលាកថ្លើម A, សាល់ម៉ូណិឡា ថែហ្វូរី, រាកមូល ឬ អឺកូលី 0157:H7។

ការលាងដៃ

ការរក្សាដៃឱ្យស្អាត - និយោជិតធ្វើការខាងម្ហូប ដែលមានដៃកខ្វក់ និង/ឬ ក្រចកដៃកខ្វក់ អាចនឹងធ្វើឱ្យប្រឡាក់ម្ហូបដែលកំពុងរៀបចំ។ សកម្មភាពអ្វីមួយ ដែលអាចបានប្រឡាក់ដៃ ត្រូវតែធ្វើតាមការលាងដៃយ៉ាងហ្មត់ចត់ ដូចបានរៀបរាប់ក្នុងសៀវភៅកូននេះ (មើលទំព័រ 5 និង 13)។

ទំនៀមទម្លាប់ការជូតសំអាត - និយោជិតជាច្រើននាក់ ខកខានលាងដៃរបស់គេ ឱ្យបានញឹកញាប់តាម ការចាំបាច់ និងសូម្បីតែអស់អ្នកដែលធ្វើ ក៏ប្រើបច្ចេកទេសមិនបានល្អដែរ។ វាប្រើការដុសយ៉ាង ខ្លាំង ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកហូរ ប្រហែល 20 វិនាទី ដើម្បីឱ្យជ្រុះដី និងសរីរៈមានជីវិត (មេរោគ) ដែលបណ្តាលឱ្យមានជំងឺ។

ជំងឺជាច្រើន បានឆ្លងតាមរយៈម្ហូប អាចនឹងបានជ្រុក នៅក្នុងពោះវៀនរបស់និយោជិត និងជំរុះ ក្នុងលាមក។ ការលាងដៃត្រឹមត្រូវ បន្ទាប់ពីការបន្ទោបង់លាមក ស្ថាបនាការរាំងរា ប្រឆាំងនឹង ការចម្រុះនូវសរីរៈមានជីវិត (មេរោគ) ដែលមាននៅក្នុងលាមក។

ទឹកអនាម័យដៃ - ជ្រលក់ទឹកអនាម័យ ឬទឹកអនាម័យដៃ គឺមិនបានទទួលស្គាល់ ជាបច្ចេក ទេសលាងដៃទេ និងក៏មិនជំនួសការលាងដៃ ដែលអាចទទួលយកបានដែរ។

ក្រចកដៃ - ការតម្រូវសំរាប់ក្រចកដៃ គឺត្រូវបានតម្រឹម, ដុសខាត់, និងបានរក្សាសមត្ថភាព ដើម្បី សំអាតខាងក្រោមក្រចកដៃ។ ការខានយកលាមកចេញពីក្រោមក្រចកដៃ បន្ទាប់ពីការបន្ទោបង់ លាមករួច អាចនឹងជាប្រភពធំ នៃសរីរៈមានជីវិតបណ្តាលឱ្យមានជំងឺ។ ក្រចកដៃដែលយើងយំ អាចនឹងជាជំរកសរីរៈមានជីវិតដែលសៅហ្មង។

គ្រឿងអលង្ការ - វត្ថុគ្រឿងអលង្ការ ដូចជាចិញ្ចៀន, កងដែ, និងនាឡិកា អាចនឹងធ្វើជាកន្លែងពូនសំរាប់ជំងឺឆ្លងតាមម្លូប បណ្តាលមកពីសរីរៈមានជីវិត (មេរោគ)។ ជាបន្ថែមលើការនាំឲ្យគ្រោះថ្នាក់ទាក់ទងជាមួយវត្ថុគ្រឿងអលង្ការ គឺថាដុំ ឬវត្ថុទាំងមូលរបស់វា អាចនឹងធ្លាក់ចូលទៅក្នុងម្លូបដែលបំពុងបានរៀបចំ។ វត្ថុដទៃទៀតនៅក្នុងម្លូប អាចនឹងបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពសំរាប់អតិថិជន ដូចជា កំទេច ឬបំណែកធ្មេញ និងការមុតខាងក្នុង និងពងផេរ។

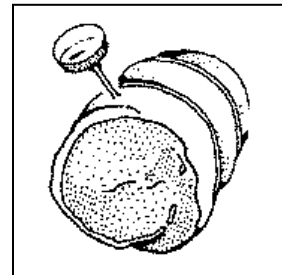
សីតុណ្ហភាពការចម្អិនម្លូប

សីតុណ្ហភាពការចម្អិនម្លូប - ម្លូបសាច់សត្វនៅខុសៗគ្នា ត្រូវតែទៅដល់កំដៅខុសៗគ្នា ទើបបានឆ្អិន ឬសុខ។ ត្រូវប្រើចុងដៃកស្ទង់សីតុណ្ហមាត្រ ដើម្បីឆែកមើលកំដៅ ខណៈកំពុងតែចម្អិន ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រាកដ ថាវាបានឆ្អិនសព្វខាងក្នុងទាំងអស់។

តើហេតុអ្វីត្រូវប្រើសីតុណ្ហមាត្រម្លូប? ចុងដៃកស្ទង់សីតុណ្ហមាត្រម្លូប គឺជារបៀបម្យ៉ាងគត់ដែលអាចពឹងផ្អែកបាន ដើម្បីដឹងថាកំដៅនៃម្លូប គឺក្តៅល្មម ដើម្បីសំឡាប់បាក់តេរីដែលស្នៅហ្មង។ វាក៏ជួយអ្នក ឲ្យជៀសវាងការឆ្អិនខ្លាំងពេកដែរ។ ចង្រ្កាននីមួយៗ ត្រូវតែយ៉ាងហោចមានសីតុណ្ហមាត្រម្លូបមួយត្រឹមត្រូវ ដែលមានប្រដាប់ស្ទង់តូចល្មម អាចសិក្សាចូលទៅក្នុងម្លូបស្តើងៗបាន ដូចជាសាច់បន្លែស្តើងៗ។

ការតម្រូវសំរាប់ការចម្អិនម្លូបជាក់លាក់

ទំព័របន្ទាប់ទៀត បង្ហាញសីតុណ្ហភាពជាក់លាក់សំរាប់ម្លូប ត្រូវតែដល់កម្រិត ទើបបានសុខ។



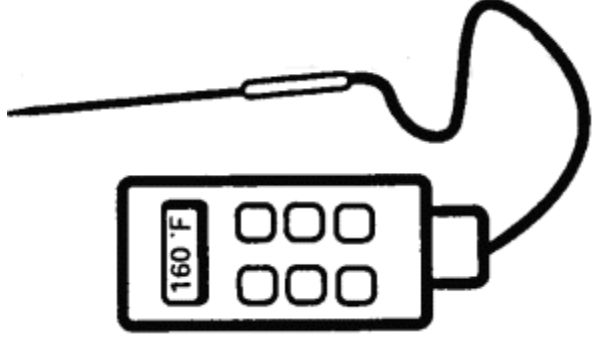


ការតម្រូវសំរាប់ការចម្អិនម្ហូបជាក់លាក់		
ផលិតផលសត្វ	សីតុណ្ហភាពអប្បបរមា	ត្រូវដឹងអ្វីខ្លះ?
សាច់បក្សី, សាច់បក្សីកិន	165°F (74°C) ចំនួន 15 វិនាទី	គ្រឿងញាត់គួរតែបានចម្អិន នៅខាងក្រៅសាច់បក្សី។
គ្រឿងញាត់, សាច់បានញាត់, ខាស់សំរួល និងបានផ្សំម្ហូបឆៅ និងម្ហូបឆ្អិន	165°F (74°C) ចំនួន 15 វិនាទី	គ្រឿងញាត់ ធ្វើជាបាំង, ការពារកំដៅកុំឲ្យទៅដល់ទីកណ្តាលរបស់សាច់។ គ្រឿងញាត់ គួរតែបានចម្អិនដោយឡែក។
សាច់កិន ឬសាច់ដុំស្តើងៗ នៃហាំប៊ីកហ្គីរ, សាច់ជ្រូកកិន, ត្រីដុំស្តើងៗ, សាច់សត្វប្រមាញ់, សាច់ក្រក, សាច់បានចាក់ និងបានខ្ចាស់	155°F (68°C) ចំនួន 15 វិនាទី	ការកិនសាច់លាយជាមួយសរីរៈមានជីវិត ចេញពីផ្ទៃចូលទៅក្នុងសាច់។ សីតុណ្ហភាពអប្បបរមាខាងក្នុងម្យ៉ាងទៀត សំរាប់សាច់កិន៖ 150°F (66°C) ចំនួន 1 នាទី 145°F (63°C) ចំនួន 3 នាទី
សាច់ជ្រូក, សាច់គោបន្ទះ, សាច់កូនចៀម, សាច់សត្វប្រមាញ់ បានចិញ្ចឹមលក់	145°F (63°C) ចំនួន 15 វិនាទី	សីតុណ្ហភាពនេះ គឺខ្ពស់ល្មមដើម្បីបំផ្លាញ កូនដង្កូវម្យ៉ាងទើបញ្ចាស់ ដែលអាចជាបានផ្ទុកក្នុងសាច់ជ្រូក។
សាច់គោ ឬសាច់ជ្រូកអាំង	145°F (63°C) 3 នាទី	សីតុណ្ហភាពអប្បបរមាការចម្អិនខាងក្នុងម្យ៉ាងទៀត សំរាប់សាច់គោ ឬសាច់ជ្រូកអាំង៖ 130°F (54°C) ចំនួន 121 នាទី 134°F (57°C) ចំនួន 47 នាទី 138°F (59°C) ចំនួន 19 នាទី 140°F (60°C) ចំនួន 12 នាទី 142°F (61°C) ចំនួន 8 នាទី 144°F (62°C) ចំនួន 5 នាទី
ត្រី, ម្ហូបដែលមានត្រី, និងម្ហូបសមុទ្រ	145°F (63°C) 15 វិនាទី	ត្រីញាត់ គួរតែបានចម្អិនទៅកម្រិត 165°F (74°C) ចំនួន 15 វិនាទី។ ត្រីដែលបានកិន, ចិញ្ចៀន, ឬចិញ្ចៀនហ្មត់ ឬគួរតែបានចម្អិនទៅកម្រិត 155°F (68°C) ចំនួន 15 វិនាទី។
ស៊ីតមានសំបក សំរាប់បរិភោគភ្លាមៗ	145°F (63°C) 15 វិនាទី	យកស៊ីតចេញតាមតែអ្នកត្រូវការប៉ុណ្ណោះ។ មិនត្រូវតម្រុតស៊ីត ស្មើគ្នានៅជិតចង្ហើរ ឬចង្រ្កានឡើយ។ ស៊ីតដែលឆ្អិនសំរាប់បរិភោគបន្តិចទៀត ត្រូវតែបានចម្អិនទៅកម្រិត 155°F ចំនួន 15 វិនាទី និងទុកឲ្យនៅកម្រិត 135°F ។
ម្ហូបបានចម្អិនក្នុងម៉ែត្រូវេ, សាច់បក្សី, ត្រី, ស៊ីត	165°F (74°C) ទុកវាឲ្យនៅសិន ចំនួន 2 នាទី បន្ទាប់ពីចម្អិន	គ្របម្ហូប, បង្វិល ឬកូរវា ពាក់កណ្តាល សព្វទាំងដំណើរការចម្អិន។



តើ "វាមិនទាន់ឆ្លិន ? ឬ ? របៀបប្រើសីតុណ្ហមាត្រម្រូប

1. សីតុណ្ហមាត្រដែលធ្វើការល្អបំផុត មានកម្រិតពី 0°F (-18°C) ទៅ 220°F (104°C)។
2. ប្រើសីតុណ្ហមាត្រ ដែលមានវិជ្ជមានត្រូវតែដាក់ជាងគេ ស្ទង់នៅលើសាច់ស្មើៗ ដូចជាបន្ទះសាច់ហាំប៊ីកហ្គីរ។
3. ឆែកមើលកំដៅខាងក្នុងម្រូប ឆ្ពោះទៅខាងចុងបញ្ចប់នៃពេលចំអិន។
4. ដាក់សីតុណ្ហមាត្រ ក្នុងផ្នែកនៃសាច់ក្រាស់ជាងគេ ឬចំកណ្តាល ដើម្បីឲ្យដឹងការអានពិត។ (កុំប៉ះឆ្លឹងដែលមានចុងនៃសីតុណ្ហមាត្រ ដើម្បីការពារការអានខុស)។
5. នៅពេលវាសំកំដៅ នូវម្រូបដុំធំៗ ដូចជាសាច់ដុំធំ ត្រូវឲ្យប្រាកដ ដើម្បីវាសំកំដៅ ក្នុងពីរកន្លែង ឬច្រើនជាង។
6. របៀបរៀបការអានសីតុណ្ហមាត្ររបស់អ្នក ទៅនឹងសីតុណ្ហភាពការដាំស្នូបានតម្រូវនៅទំព័រ 36 ដើម្បីសំរេចបើសិនម្រូបរបស់អ្នក បានដល់កម្រិតកំដៅដែលសុខ។
7. លាង និងធ្វើអនាម័យសីតុណ្ហមាត្រ នៅពេលអ្នកឆែកមើលកំដៅម្រូបម្តងៗ។

សីតុណ្ហមាត្រទូទឹកកក - គ្រប់ទាំងទូទឹកកក គឺបានតម្រូវឲ្យមានសីតុណ្ហមាត្រមួយ។ សីតុណ្ហមាត្រនេះ ត្រូវតែបានបិតនៅកន្លែងវាងាយស្រួលមើល នៅពេលអ្នកបើកទ្វារទូទឹកកក។ គ្រប់ទាំងទូទឹកកក គួរតែប្រើបានកម្រិត 41°F ឬតិចជាង ដូចបានបញ្ជាក់ដោយសីតុណ្ហមាត្រ។ បើសិនសីតុណ្ហមាត្រ អានលើសពី 41°F នោះត្រូវប្រើចុងដែកស្ទង់សីតុណ្ហមាត្រម្រូប ដើម្បីឆែកមើលកំដៅ នៃម្រូបនៅខាងក្នុងទូទឹកកក ជាមួយសីតុណ្ហមាត្រម្រូប។

ប្រភេទនៃសីតុណ្ហមាត្រម្ហូប	ល្បឿន	ការដាក់
<p data-bbox="232 258 444 306">ប្រដាប់ស្នូងកំដៅ</p>  <p data-bbox="456 657 943 705">ម៉ាកភាគច្រើន អាចបញ្ជាក់ឲ្យច្បាស់បាន</p>	2-5 វិនាទី	<p data-bbox="1170 258 1354 422">1/4" ឬជ្រៅជាង ក្នុងម្ហូប តាមត្រូវការ</p>
<p data-bbox="232 714 367 762">រង្វាស់ចរន្ត</p>  <p data-bbox="537 1108 943 1157">ម៉ាកខ្លះ អាចបញ្ជាក់ឲ្យច្បាស់បាន</p>	10 វិនាទី	<p data-bbox="1170 714 1370 831">យ៉ាងហោចជំរៅ 1/2" ក្នុងម្ហូប</p>
<p data-bbox="232 1169 451 1218">ដែកពីរអានភ្លាមៗ</p>  <p data-bbox="477 1486 943 1535">ម៉ាកភាគច្រើន អាចធ្វើឲ្យតាមខ្នាតបាន</p>	15-20 វិនាទី	ជំរៅ 2- 2 1/2"

មើលសេចក្តីណែនាំរបស់អ្នកផលិត ដើម្បីឲ្យដឹងបើសិនឪពុកចាត់ ឬប្រដាប់ស្នូងកំដៅនៃសីតុណ្ហមាត្រ របស់អ្នកបញ្ជាក់ឲ្យច្បាស់បាន។ ឆែកមើលគេហទំព័រ ឬអ្នកឧបត្ថម្ភម្ហូបរបស់អ្នក ដើម្បីទទួលសីតុណ្ហមាត្រល្អបំផុត សំរាប់គ្រឹះស្ថានរបស់អ្នក។ សីតុណ្ហមាត្រស្នូងតូចមួយ គឺបានតម្រូវសំរាប់ម្ហូបស្តើងៗ ដូចជាការចម្អិនបន្ទះសាច់គោកិន។

ការបញ្ជាក់ប្រដាប់មូលសីតុណ្ហមាត្រម្ហូបឲ្យច្បាស់

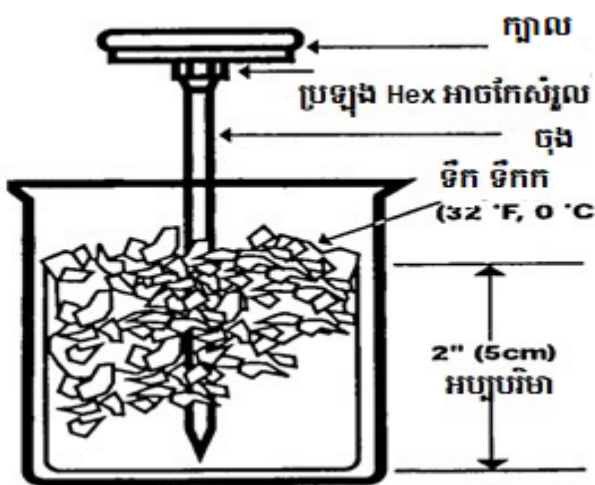
នៅពេលអ្នកប្រើ ប្រដាប់មូលសីតុណ្ហមាត្រម្ហូប អ្នកត្រូវធ្វើឲ្យប្រាកដ ថាកំដៅដែលវាឲ្យអ្នក គឺពិតប្រាកដ។ របៀបងាយស្រួលម្យ៉ាង ដើម្បីធ្វើការនេះ គឺប្រើទឹកកក និងទឹក។

ខ្ទប់ទឹកកកកិន និងទឹក មួយពែងធំដាក់ទៅផ្នែកខាងលើ។

ដាក់សីតុណ្ហមាត្រ យ៉ាងហោច 2 អ៊ីញ ចូលទៅក្នុងកំសុលទឹកកក។ បន្ទាប់ពី 30 វិនាទីមក ក៏អានប្រដាប់មូល។ វាគួរតែអាន 32°F (0°C)។

បើសិនវាមិនអាន 32°F (0°C) បន្ទាប់ពី 30 វិនាទីទេ អ្នកនឹងត្រូវ៖

1. ទុកវានៅក្នុងកំសុលទឹកកក។ ថែមទឹកកក ខណៈវារលាយ។
2. ប្រើដៃកកាប់ ឬប្រដាប់មូល ដើម្បីមូលក្បាលខ្មៅ ខាងខ្នងនៃសីតុណ្ហមាត្រ រហូតទាល់តែទ្រនិច អាន 32°F (0°C)។
3. រង់ចាំ 30 វិនាទី។ បន្តធ្វើតាមជំហានទាំងនេះទៀត រហូតទាល់តែសីតុណ្ហមាត្រ អាន 32°F (0°C)។



រាល់ថ្ងៃ
 បញ្ជាក់សីតុណ្ហមាត្រម្ហូប របស់អ្នកឲ្យច្បាស់ នៅពេល ណាវាបានលោត ឬធ្លាក់ ចុះ។

យ៉ាងនេះអ្នកនឹងដឹង ថាវា ប្រាប់អ្នកនូវសីតុណ្ហភាព ត្រឹមត្រូវ។

ការធ្វើម្ហូបក្តៅ ឲ្យត្រជាក់

នៅពេលធ្វើម្ហូបឲ្យត្រជាក់ វាគឺជាសារៈសំខាន់ ដើម្បីកិលកំដៅម្ហូបឲ្យសព្វ "តំបន់គ្រោះថ្នាក់" យ៉ាងឆាប់រហ័សបំផុត ដើម្បីរក្សាម្ហូបឲ្យបានសុខ។

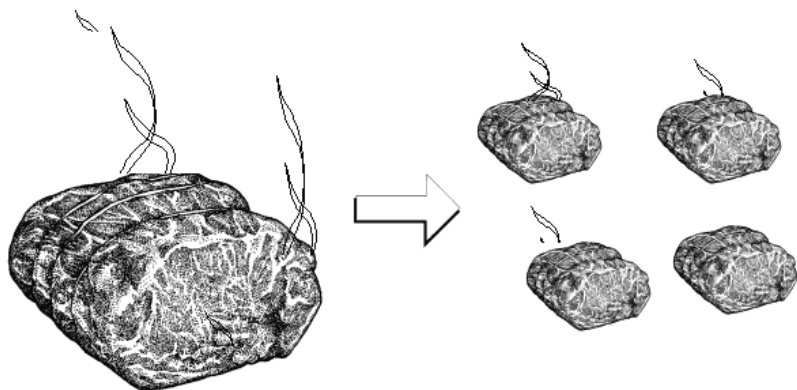
ស្រស់ៗគឺល្អបំផុត - អ្នកតែងតែដឹងឱកាស ថាបាក់តេរីអាចធំធាត់ និងផលិតជាតិពុល នៅពេលធ្វើម្ហូបឲ្យត្រជាក់។ វាសុខបំផុត ដើម្បីធ្វើម្ហូបស្រស់ៗ មួយថ្ងៃម្តងៗគ្រាន់តែមុននឹង អ្នកបរិភោគវា។

ល្បឿនគឺសំខាន់ ជាមួយការធ្វើឲ្យត្រជាក់ - បើសិនអ្នកត្រូវតែធ្វើម្ហូបទុកជាមុន ឬ ទុកម្ហូបដែលនៅសល់ ត្រូវធ្វើឲ្យវាត្រជាក់រហ័សបំផុត តាមអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីការពារ បាក់តេរីធំធាត់ និងការផលិតជាតិពុល។ **ការកំដៅសាប៊ូ និងមិន បំផ្លាញជាតិពុលទេ។**



ការធ្វើម្ហូបរឹងៗ ឲ្យត្រជាក់ - នៅពេលធ្វើម្ហូបឆ្អិនឲ្យត្រជាក់ ដូចជា សាច់អាំង, សាច់មាន់ទេស, ឬសាច់ហាន់រឹងៗ, ត្រូវឲ្យប្រាកដដើម្បី៖

1. ហាន់សាច់អាំងដុំធំៗ និងសាច់មាន់ទេស ទៅជាផ្នែកតូចៗ។
យ៉ាងនេះនឹងជួយវាឲ្យត្រជាក់ឆាប់ជាង។
2. ដាក់សាច់ទាំងអស់ និងម្ហូបក្តៅផ្សេងទៀត ក្នុងទូទឹកកក ដោយមិនគ្រប។



ការធ្វើម្ហូបទន់ៗ/ខាប់ ឲ្យត្រជាក់ - ឧទាហរណ៍នៃម្ហូបទន់ៗ/ក្រាស់ គឺសណ្តែកឆាសាថ្មី, បាយ, ដំឡូងបារាំង, កកូរ, ម្ហូបឈើលី, សំឡីខាប់ ឬទឹកជ្រលក់ខាប់។

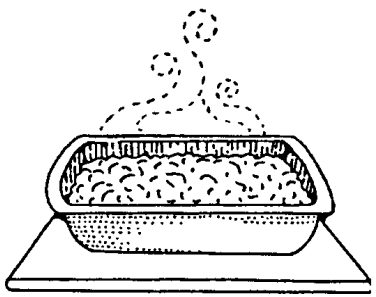
អ្នកអាចធ្វើម្ហូបទន់ៗ/ខាប់ ឲ្យត្រជាក់ តាមការចាក់ម្ហូបចូលទៅក្នុងចានក្តាំដែករាក់។ ប្រើក្រដាស ទ្រាប់ចាន សំរាប់គ្រប់ទំហំម្ហូបខាប់ ដូចជាសណ្តែកឆាសាថ្មី។

ការធ្វើម្ហូបខាប់ឲ្យត្រជាក់ គឺមិនងាយស្រួលទេ។ នៅពេលណាអាចធ្វើបាន ត្រូវប្រើក្រដាស ទ្រាប់ចាន និងពង្រាយម្ហូបឲ្យរាក់ តាមអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីពន្លឿនការធ្វើឲ្យត្រជាក់។

នៅពេលធ្វើម្ហូបឲ្យត្រជាក់ ក្នុងចានក្តាំដែករាក់ ត្រូវឲ្យប្រាកដដើម្បី៖

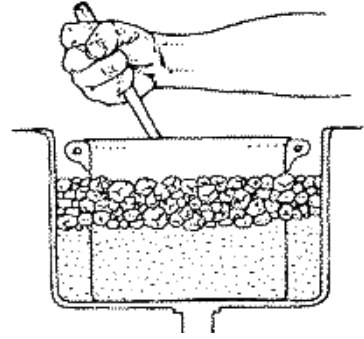
1. ចាក់ម្ហូបក្តៅ ចូលទៅក្នុងចានក្តាំដែករាក់។ ចានក្តាំដែករាក់ជាង នឹងធ្វើឲ្យម្ហូប ត្រជាក់ឆាប់ជាង។
2. កូរម្ហូប ពន្លឿនពេលធ្វើឲ្យត្រជាក់។
3. កាលណាម្ហូបត្រជាក់ ទៅកម្រិត 41°F (5°C) អ្នកអាចដាក់ម្ហូប ក្នុងចានធំជាង និងគ្របវា។

ចលនាខ្យល់ - ខ្យល់ក្នុងទូទឹកកក ត្រូវតែអាចធ្វើចលនា នៅជុំវិញម្ហូបបាន។ ចានក្តាំ និងចាន ត្រូវតែមានចំហចន្លោះវា; វាមិនត្រូវណែនណាន់ឡើយ។ ចូរកុំតម្រៀបចានក្តាំលើគ្នា។ ចូរកុំគ្របម្ហូប ខណៈកំពុងធ្វើឲ្យត្រជាក់។ អាចនឹងគ្របបាន បន្ទាប់ពីម្ហូបបានត្រជាក់ ពេញសព្វ។



ការធ្វើម្ហូបទឹក ឲ្យត្រជាក់ - អ្នកអាចប្រើបានក្លាំដែករាក់ ឬកញ្ចប់ទឹកកក និងទឹកដុត ដើម្បីធ្វើឲ្យសំឡាវ និងទឹកជ្រលក់ ត្រជាក់។ នៅពេលធ្វើម្ហូបឲ្យត្រជាក់ ជាមួយកញ្ចប់ទឹកកក ត្រូវឲ្យប្រាកដដើម្បី៖

1. បិទមាត់បង្ហូរ ក្នុងក្លាំទឹកធំ។ ដាក់ឆ្នាំងដែក ឬចានក្លាំ នៃម្ហូបក្តៅ ក្នុងក្លាំទឹក។ កន្លែងបង្ហូរក្លាំទឹក ត្រូវតែបានសប់ដោយមិនចាំ។
2. បំពេញក្លាំទឹក ជាមួយទឹកកក និងទឹកត្រជាក់ ដល់ទៅស្មើនឹងម្ហូប ក្នុងឆ្នាំង ឬចានក្លាំ។
3. កូរសំឡ ឬទឹកជ្រលក់ ញឹកញាប់ ប្រយោជន៍ឲ្យវាត្រជាក់សព្វ ដល់ទៅទឹកណ្តាល។ ដុំទឹកធ្វើឲ្យត្រជាក់ ឬប្រដាប់ធ្វើឲ្យត្រជាក់ អាចប្រើបាន ដើម្បីពន្លឿនការធ្វើឲ្យត្រជាក់។
4. ថែមទឹកកកទៀត ខណៈវារលាយ។
5. ម្ហូបត្រូវតែដល់កម្រិត 41°F(5°C)។



នឹកចាំ អ្នកអាចជ្រើសរើសច្រើនរបៀប ដើម្បីធ្វើម្ហូបឲ្យត្រជាក់។ មិនថាអ្នកធ្វើម្ហូប ឲ្យត្រជាក់ របៀបណាឡើយ វាត្រូវតែធ្លាក់ពី៖

2 ម៉ោង **135°F (57°C) ទៅ 70°F (21°C)** ក្នុងពេលពីរម៉ោង និងបន្ទាប់មក កំដៅត្រូវតែធ្លាក់ពី

4 ម៉ោង **70°F (21°C) ទៅ 41°F(5°C)** ក្នុងពេលបួនម៉ោង។



ប្រើសីតុណ្ហមាត្រម្ហូប ដើម្បីឆែកមើលកំដៅ ខណៈវាកំពុងតែត្រជាក់។ បើសិនវាមិនត្រជាក់ល្មមទេ អ្នកនឹងត្រូវធ្វើអ្វីផ្សេងទៀត ដើម្បីពន្លឿន ការធ្វើឲ្យត្រជាក់។

កាលកត់កាលបរិច្ឆេទ

ម្ហូបរួចរាល់ដើម្បីបរិភោគ ដែលអាចគ្រោះថ្នាក់ ត្រូវតែបានកត់កាលបរិច្ឆេទ ដោយមានកាលបរិច្ឆេទ នៃការរៀបចំ, ប្រើឲ្យទាន់កាលបរិច្ឆេទ, ឬកាលបរិច្ឆេទនៃកញ្ចប់លក់បានបើក។

7 ថ្ងៃ

ម្ហូបអាចទុកបានចំនួន 7 ថ្ងៃ នៅពេលទុំទឹកកក រក្សាកម្រិត **41°F (5°C)** ឬត្រជាក់ជាង។ ម្ហូបដែលចាស់ជាង 7 ថ្ងៃ ត្រូវតែបានបោះចោល។

1 ថ្ងៃ

ម្ហូបបានប្រើក្នុងមួយថ្ងៃ គឺមិនតម្រូវឲ្យកត់កាលបរិច្ឆេទទេ។

សត្វចង្រៃ

កន្ត្រាត, រុយ, កណ្តុរប្រមេ, និងកណ្តុររំបៀង អាចផ្ទុកជំងឺ និងបណ្តាលឲ្យខូច។ ការការពារ និងត្រួតត្រាសត្វចង្រៃទាំងនេះ គឺជាសារៈសំខាន់។

រក្សាកន្លែងខាងក្នុង និងខាងក្រៅ ឲ្យស្អាតស្អំ។ សំរាមនៅខាងក្រៅ ត្រូវតែនៅក្នុងធុងទឹកមិនចូល ដោយមានគំរូប នៅតែបិទជិត នៅពេលមិនប្រើ។ ដោយមិនរាប់ពីរុយ ជាពិសេសអំឡុងរដូវរំខក្តៅ ការបើកសំណាញ់ទ្វារ និងបង្អួច កំរាស់ 1/16 អ៊ីញ។

សត្វចង្រៃ អាចចូលមកស្ថាប័ន តាមរន្ធតូចៗ ឬប្រឡោះ ពីក្រោមទ្វារទៅខាងក្រៅ។ កណ្តុរប្រមេ អាចលូនចូលតាមលំហ 1/4 អ៊ីញ។ បាំងផ្លូវចូលរបស់វា តាមការបំបាត់រន្ធតូចៗ និងប្រឡោះ ពីក្រោម និងជុំវិញទ្វារ។

បើសិនអ្នករកឃើញមានសត្វចង្រៃ នៅខាងក្នុងស្ថាប័នរបស់អ្នក ត្រូវទាក់ទងក្រុមហ៊ុន សេវាត្រួតត្រាសត្វចង្រៃមានអាជ្ញាប័ណ្ណ។

34-83
បានកែឆ្លាំ 2022

អាជ្ញាធរសុខភាពរដ្ឋ Oregon
មជ្ឈមណ្ឌលសំរាប់ការពារសុខភាព
កម្មវិធីការពារជំងឺឆ្លងតាមម្ហូប
(Oregon Health Authority
Center for Health Protection
Foodborne Illness Prevention Program)
www.healthoregon.org/foodsafety