



**ရေကြီးရေလျှံမှုဖြစ်ပွားပြီးနောက်
အစားအသောက်ဘေးကင်းနိုင်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍
အများပြည်သူသိရှိရန် အသိပေးကြေညာချက်**

ရေကြီးရေလျှံမှုကြောင့် သိုလှောင်ထားသော အစားအသောက်များသည် ကွဲအက်/ ပျက်စီးနိုင်ခြင်း၊ မိလ္လာ/ အညစ်အကြေးများနှင့် ရောစပ်နိုင်ခြင်း၊ ဆီများနှင့် အခြားဓာတုပစ္စည်းများ ရောစပ်ပါဝင်နိုင်ခြင်းကြောင့် ယင်းအစားအသောက်များကို အောက်ပါအတိုင်း စိစစ်ဆောင်ရွက်ရန်၊

၁။ ဆက်လက်စားသုံး/ အသုံးပြုနိုင်သည့် အစားအသောက်များ

- (က) ရေကြီးရေလျှံမှုနှင့်မထိစပ်သည့်အစားအသောက်များ၊
- (ခ) သန့်ရှင်းပြီး အညစ်အကြေးကင်းစင်သော ရေစိုခံသည့်ထုပ်ပိုးပစ္စည်းများနှင့် ထုပ်ပိုး ထားသည့် အစားအသောက်များ၊
- (ဂ) စနစ်တကျ သန့်စင်ပြီးနောက် မပျက်စီးသည့် စည်သွပ်ဘူးများ၊

၂။ ဆက်လက်စားသုံး/ အသုံးမပြုနိုင်သည့် အစားအသောက်များ

- (က) ရေကြီးရေလျှံမှုနှင့် ထိစပ်ထားသည့် ချက်ပြုတ်ပြီးသော အစားအသောက်များနှင့် မချက်ပြုတ်ရသေးသော အစားအသောက်/ ကုန်ကြမ်းများ၊
- (ခ) အရောင်/ အနံ့မကောင်းမွန်သော သောက်သုံးရေများနှင့် အဖုံးမလုံသည့် သောက်ရေသန့်ဘူးများ၊
- (ဂ) အနံ့အသက်/အနေအထား/ အရောင်မကောင်းမွန်သည့် အစားအသောက်များ၊
- (ဃ) စက္ကူပုံးများ/ ရေစိုခံသည့်ထုပ်ပိုးပစ္စည်းများနှင့် ထုပ်ပိုးထားသော အစားအသောက်များ၊
- (င) ရေကြီးရေလျှံမှုနှင့် ထိစပ်ထားသည့် ပေါက်ပြဲ/ ဖောင်းပွ/ သံချေးတက်/ ပျက်စီးနေသည့် အစားအသောက်များ၊
- (စ) ဖောင်းနေသော/ သံချေးတက်နေသော/ ယိုစိမ့်ထွက်နေသော စည်သွပ်ဘူးများ၊
- (ဆ) ဘေးမကင်းဟု သံသယရှိသည့် အစားအသောက်များ၊

၃။ ရေခဲသေတ္တာ/ Frezer အတွင်း သိမ်းဆည်းထားသော အစားအသောက်များ လျှပ်စစ်ဓါတ် အား ပြတ်တောက်သွားပါက

- (က) ရေခဲသေတ္တာသည် အအေးဓါတ်ထိန်းမထားနိုင်တော့ပါ၍ အခန်းအပူအချိန်အတွင်း ၄ နာရီကြာပြီးနောက် ယင်းအစားအသောက်များသည် စားသုံးရန် မသင့်တော့ပါ။
- (ခ) ချက်ပြုတ်ထားသည့်အစားအသောက်များနှင့် ချက်ပြုတ်ရန်ပြင်ဆင်နေသည့် အစားအသောက်များသည် အခန်းအပူအချိန်အတွင်း ၄ နာရီကြာပြီးနောက် ယင်းအစားအသောက်များသည် ဆက်လက်အသုံးပြုရန်/ စားသုံးရန် မသင့်တော့ပါ။

အထက်ပါစားသုံးရန်မသင့်သည့် အစားအသောက်များကို အခြားစားသုံးရန်သင့်သည့် အစားအသောက်များနှင့် သီးခြားခွဲထားရမည်ဖြစ်ပြီး ယင်းအစားအသောက်များကို စွန့်ပစ်ရာတွင် စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၄။ အကြံပြုချက်

- (က) ရေကို ကျိုချက်ပြီးမှ သောက်သုံးပါ။
- (ခ) သောက်ရေသန့်ဘူးကို သောက်သုံးမည်ဆိုပါက အဖုံးပိတ်လုံးဝ မဖွင့်ရသေးသော/ မယိုစိမ့်သော သောက်ရေသန့်ဘူးများကိုသာ အသုံးပြုပါ။
- (ဂ) အစာမစားမီ လက်ကို ရေ/ဆပ်ပြာဖြင့် စနစ်တကျ ဆေးပါ။
- (ဃ) ရေသန့်ဆေးပြား (Water Tablet) ခတ်၍ သုံးစွဲပါ။

အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာန

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန