

កម្រិតសុវត្ថិភាពអាហារកុំឱ្យខូច



ប្រភេទអាហារទាំងនេះ...	ត្រូវទុកក្នុងទូទឹកកក	តាមសីតុណ្ហភាពធម្មតានៅក្នុងបន្ទប់
សាច់, សាច់បសុបស្សី, ត្រី, សណែត, ស៊ីត និងត្រាច់ធួនជាតិ	<ul style="list-style-type: none"> សាច់ផ្សេងៗ, សាច់ត្រី, សាច់បសុបស្សី, ស៊ីត, សណែត, ឬក៏នំប៉័ងសាច់, សាឡាត៍, ឬពពួកម្ហូប ដែលផ្សំឡើងដោយរបស់ទាំងនេះ សាច់ផ្សំស្រែច (សាច់ក្រក, សាច់ជញ្ជា ។ល។) តោហ្វី, ម្ហូបដែលធ្វើពីសណែត ឬក៏សាច់ផ្សំផ្សេងៗ 	<ul style="list-style-type: none"> គ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងធញ្ញជាតិមានជាតិប្រេង សម្ល ឬស៊ុបសម្រេចរូប (ស្លូត)
ទឹកដោះគោ, ទឹកដោះគោប្លែក និង ពពួកម្ហូប (ឆ្កែ)	<ul style="list-style-type: none"> ទឹកដោះគោ និងកេសធុរផ្សេងៗ សងខ្សា និងពពួកម្ហូប ម្ហូបទាំងឡាយណាដែលមានជាតិអ៊ីសូ (ដូចជាភ័ស្សា និងនំដុតក្នុងឡ) ទឹកដោះគោជូរ 	<ul style="list-style-type: none"> ទឹកដោះគោមិនទាន់បើកនៅលើហឹង ឬគុ សងខ្សា និងពពួកម្ហូបដែលមិនទាន់បើក
ពពួកបន្លែស្លែផ្សេងៗ	<ul style="list-style-type: none"> ពពួកបន្លែលិចអ៊ិនទាំងអស់ សណែតបណ្តុះ និងបន្លែខ្លីៗ 	<ul style="list-style-type: none"> ពពួកបន្លែលើទាំងអស់ ភេសជ្ជៈដែលធ្វើពីជាតិបន្លែមិនទាន់បើក
ពពួកផ្លែឈើ	<ul style="list-style-type: none"> ត្រសក់ ឬឡឡឹកដែលពុះរួច 	<ul style="list-style-type: none"> ពពួកផ្លែឈើទាំងឡាយ ទឹកផ្លែឈើទាំងឡាយ
នំប៉័ង, ធញ្ញជាតិ, អង្ករ, និងពពួក គុយឡេវ៉ូប៊ីម៉ូត្រៀម	<ul style="list-style-type: none"> គុយឡេវ៉ូប៊ីម៉ូត្រៀម, អង្ករ និងធញ្ញជាតិចំអិនទាំងឡាយ សាឡាត៍, ស៊ុប ឬម្ហូបដែលផ្សំដោយធញ្ញជាតិដែលចំអិនហើយ 	<ul style="list-style-type: none"> នំប៉័ង និងនំប្រៃ នំយក់គីឡេ (នំដុតតូចៗ) ធញ្ញជាតិស្ងួតឬត្រៀមផ្សេងៗ
ខ្នាញ់, ប្រេងឆា និងស្ករឬជាតិផ្លែឈើ	<ul style="list-style-type: none"> ទឹកស្រូបអាហារ ឬទឹកគ្រឿង ម្សៅបាតម៉ែនេស៊ី ប៊ីរ 	<ul style="list-style-type: none"> ស្ករគ្រាប់ ទឹកប៉េងប៉េង និងម្សៅស្ករខ្មៅ (ម៉ាស់ស្ករ) ប្រេងបន្លែ, ប្រេងឆា នំធ្វើពីផ្លែឈើ

1. ទុកប្រេងឆាប្រសិទ្ធភាព

ប្រើប្រាស់តារាង "របៀបរក្សាម្ហូបអាហារកុំឱ្យខូច" មើល ថាតើម្ហូបអាហាររបស់លោក-អ្នកត្រូវទុកក្នុងទូទឹកកក។

2. ត្រូវសំអាតអ្វីៗទាំងអស់នៅពេលធ្វើម្ហូប

- ត្រូវលាងដៃមុនពេលរៀបចំម្ហូប.
- ត្រូវលាងផ្លែឈើ និងបន្លែ
- ត្រូវលាងរបស់របរដែលដាក់ម្ហូបចំណីឱ្យស្អាតជាមួយសាប៊ូ និងទឹកក្តៅ ហើយលាងទឹកចេញបន្ទាប់ពីប្រើវាហើយ។

3. ទុកប្រេងឆាប្រសិទ្ធភាពបើម្សៅក្រឡាមេរោគរាងមាត់

ដាក់ម្ហូបក្នុងទូទឹកកកជាបន្ទាន់នៅពេលដែលលោក-អ្នកទៅដល់ សាលា ឬកន្លែងធ្វើការ។ បើសិនជាមិនមានទូទឹកកក ត្រូវដាក់ម្ហូបក្នុងថង់បិទជិតហើយដាក់ទឹកកកជុំវិញ ឬក្នុងធុងទឹកកក តូចៗ។ ដាក់ម្ហូបដែលត្រូវការក្លាស់សេឱ្យជិតកន្លែងត្រជាក់ជាង គេ។



4. កំដៅប្រេងឆាប្រសិទ្ធភាព

បើសិនជាលោក-អ្នកប្រើប្រាស់ម្ហូបដែលនៅសល់ ត្រូវទុកម្ហូប នោះនៅក្នុងទូទឹកកក។ ចំអិនឱ្យបានឆ្អិន។ បើប្រើប្រាស់ម្សៅក្រឡាមេរោគ ត្រូវប្រើតែរបស់ដែលអាចកំដៅបានក្នុងម្សៅក្រឡាមេរោគប៉ុណ្ណោះ។



ព័ត៌មានបន្ថែម៖ ពិភាក្សាម្ហូបកុំឱ្យខូច

- តាមអន្តរាគមន៍ (គេហទំព័រ) www.foodsafety.gov
- ទូរស័ព្ទប្រចាំការរបស់ក្រសួងកសិកម្មសហរដ្ឋអាមេរិកលេខ: 1-800-535-4555

ប្រតិបត្តិការរបស់ក្រសួងកសិកម្មសហរដ្ឋអាមេរិក។ យកមកអនុវត្តដោយសាកលវិទ្យាល័យនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេតស្តីពីកម្មវិធីចំណីអាហារដោយមានការឧបត្ថម្ភពីស្ថាប័នចំណីអាហារនិងថ្នាំពេទ្យរបស់សហរដ្ឋអាមេរិក ព្រមទាំងសហការជាមួយការសិក្សាផ្នែកសុវត្ថិភាពនៃចំណីអាហាររបស់រដ្ឋម៉ាសាឈូសេត។ សំខាន់នៅក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេតផ្តល់នូវការពិនិត្យប្រកាន់ច្បាស់សន្តិសុខ និងផ្តល់នូវសិទ្ធិស្ថិតភាព។ NU-0134:01/2002.

