

သင့် အစားအသောက်သိုလျှောက်မှုကို

ပြင်ဆင်ပါ

ဘတ်ဖလိုနှင့် အီရီခရိုင်၏ စားနပ်ရိက္ခာမူဝါဒကောင်စီ၏ အကြံပြုချက်များနှင့်အတူ

ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အရာများ

အိမ်ထောင်စုတစ်ခုခုတစ်ခု မတူပါဘူး။ ဤစာရင်းသည် စမှတ်တစ်ခုမျှသာဖြစ်သည်။ လူတိုင်းအတွက် အသင့်တော်ဆုံးသောအရာကို သင့်မိသားစုနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

အစားအသောက်

တစ်နေ့တာမှာ ပုံမှန်စားရမယ့် အစားအစာပမာဏကို စဉ်းစားပြီး ဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် စီစဉ်ပါ။ ခေါက်ဆွဲတစ်ဘူး သို့မဟုတ် ပဲတစ်ဘူးသည် လူငါးဦး အတွက် မလုံလောက်နိုင်ပါ။

ချက်ပြုတ်ခြင်း

- လျှပ်စစ်မီးပြတ်သောအခါ လျှပ်စစ်မီးဖိုများ အသုံးပြုမရတော့ပါ။ အချို့သော ဂက်စ်မီးဖိုများတွင် လျှပ်စစ်ဓါတ်အား မရှိဘဲချက်ပြုတ်ရန် မီးမရရှိနိုင်ရန် အရေးပေါ်ပိတ်လိုက်သောစနစ်ပါဝင်သည်။
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးများ၊ ခေါက်ဆွဲ၊ တူနာငါး၊ ပဲဖုတ်ထားသော ပဲများနှင့် ဟင်းချိုများအပါအဝင် စည်သွပ်ဘူးများကို ဘေးကင်းစွာ စားသုံးရန် အပူပေးစရာမလိုပါ။
- သင့်မိသားစုအကြိုက်ကို သိနိုင်ရန် ကလေးများနှင့် အစားအစာရွေးစားသူများကို အရေးပေါ်အစားအစာများအကြောင်း သိအောင်ပြောပြပေးပါ။
- ချက်ပြုတ်နည်းများကို စာရွက်ပေါ်တွင် အဆင်သင့်ရေးချထားပါ။
- အစားအစာနှင့် အဖျော်ယမကာများကို အပူပေးရန်အတွက် အသုံးပြုရန် စခန်းချမီးဖို သို့မဟုတ် Sterno (အယ်လ်ကိုဟောပါသောဂျယ်လီ) ဝယ်ယူရန် စဉ်းစားပါ။ သင့်ထောက်ပံ့မှုစာရင်းတွင် ကိုက်ညီမှုများကို ထည့်ပါ။ တောတွင်းသုံးမီးဖိုများသည် အိမ်တွင်း၌ အသုံးပြုရန် မလုံခြုံပါ။

အသုံးအဆောင်ပစ္စည်း

အရေးပေါ်အသုံးပြုရန်အတွက်သာ သီးသန့်ထားရှိသော စက်ပစ္စည်းများကို သင်လက်လှမ်းမီနိုင်သည့် အနီးအနားတွင် သေချာစွာထားပါ။ စည်သွပ်ဘူးများဖွင့်ရန် ကိရိယာ ကျိုးသွားပါက သို့မဟုတ် ပျောက်ဆုံးပါက စည်သွပ်ဘူးများအား အသုံးမပြုနိုင်ပါ။

- လက်ကိုင်ဖေါက်တံအကြီးစား
- စက္ကူထုတ်ကုန်များ - ပန်းကန်များ၊ ပန်းကန်များ၊ လက်သုတ်ပုဝါများ၊ ခွက်များ
- သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများနှင့် စက္ကူသုတ်ပုဝါများ

ပစ္စည်းသက်တမ်း

သင့်အိမ်တွင် အစားအသောက်သိုလှောင်ခန်းကို ဖြည့်ထားပါ-

1. သင်၏ပုံမှန် ဈေးဝယ်ခြင်းနှင့်အတူ အစားအစာသိုလှောင်ခန်းသုံး ပစ္စည်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပါ။
2. တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်ကြိမ် အရေးပေါ်အစားအစာပစ္စည်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပါ။ အသုံးပြုသင့်သောသက်တမ်းရှိသည့် ပစ္စည်းများကို ရှာဖွေပါ။ သင့်နေရက်များနှင့် ကိုက်ညီ ဖြင့် ပြန်လည်ဖြည့်တင်းရမည့်ရက်စွဲများကို ရှာဖွေပါ။

အစားအသောက်လိုခြုံစိတ်ချရမှု

သင့်ရေခဲသေတ္တာအတွင်းရှိ အစားအစာများသည် လျှပ်စစ်မီးပျက်သောအခါ ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ လျှပ်စစ်မီးပျက်သည့်အချိန်ကို သတိပြုပြီး အအေးဓါတ်များအပြင်သို့ လေလွင့်မထွက်ရှိစေရန် ရေခဲသေတ္တာတံခါးတွေကို တတ်နိုင်သမျှပိတ်ထားပါ။

- ပုပ်သိုးလွယ်သော အစားအစာများကို အရင်စားသုံးပါ။
- လေးနာရီအတွင်း လျှပ်စစ်မီးပြန်လည်ရရှိပါက အစားအသောက်အားလုံးကို ဘေးကင်းလိုခြုံစွာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။
- တံခါးပိတ်ထားပါက ရေခဲသေတ္တာသည် အစားအသောက်များကို ၂ ရက်ကြာခန့် အေးခဲထားနိုင်ပါသည်။ ပစ္စည်းအပြည့်မထည့်ထားသော ရေခဲသေတ္တာတံခါးကို လုံခြုံအောင် မပိတ်ထားသော ရေခဲသေတ္တာသည် ပစ္စည်းများကို တစ်ရက်ခန့်သာအေးခဲစေနိုင်မည်။
- သင့်ရေခဲသေတ္တာအတွင်းရှိ အပူချိန် ၄၅°F ထက် မြင့်တက်ပါက အသား၊ ကြက်၊ ငါး၊ နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ ဥများ၊ ချစ်ပျော့များနှင့် ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာများ ကဲ့သို့သော အရာများကို ဦးစွာ စွန့်ပစ်ပါ။
- သံသယရှိပါက လွှင့်ပစ်လိုက်ပါ။ ရောဂါမရှာပါနှင့်။
- လျှပ်စစ်ဓာတ်အားပြတ်တောက်မှုအတွက် ဤအစားအစာဘေးကင်းရေးဇယားကို ပရင့်ထုတ်ထားပါ။
<https://bit.ly/poweroutfoodsafetychart>

အထူးအစားအစာ

အသက်ကြီးသူများနှင့် အထူးအစားအသောက်လိုအပ်သူများသည် ပုံမှန်သုံးထားသော ဆီသွတ်မွှေးအစားအစာများကို မစားနိုင်ကြနိုင်ပါ။ ဆီးချိုရောဂါ သို့မဟုတ် အူပေါက်ရောဂါ (diverticulitis) ကဲ့သို့သော နာတာရှည်ရောဂါများရှိသော မိသားစုဝင်များအတွက် အထူးအစားအသောက်များလိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ဆိုဒီယမ်နည်းသော ရွေးချယ်စရာများကို ရှာဖွေပြီး စည်သွပ်ဘူးများကို လက်ဖြင့်ရေများများသုံးကာဆေးကြောပါ။

ကလေးအဟာရပြည့်နီမှုနှင့် မော်မြူလာ

အိမ်မှာ ကလေးအဟာရပြည့်နီမှုနှင့်မော်မြူလာလုပ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ မော်မြူလာကို အကုန်မသုံးလိုက်ပါနဲ့။ တတ်နိုင်ရင် ၁၀-၁၄ ရက်စာ ဆောင်ထားပါ။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက လေ့လာရန်-
bit.ly/HHSFormulaTips

ကမိန်းမဓါတ်နှင့် အယ်လ်ကိုဟော

စိတ်ဖိစီးမှုများသောအချိန်များတွင် ကမိန်းမနှင့်အရက်ကို ကန့်သတ်သောက်သုံးပါ။ ကမိန်းမပါသော အယ်လ်ကိုဟောမပါသော အဖျော်ယမကာများကို ဆောင်ထားပါ။ ရေဓါတ်မခန်းခြောက်စေရန် ရေများသိုလှောင်ထားပါ။



ဘတ်ဂျက်တစ်ခု သတ်မှတ်ပြင်ဆင်ပါ

အသက်ရှင်သန်ရန် ဈေးကြီးသော ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းမှကာကွယ်သော အစားအစာများ သို့မဟုတ် စပါးပိုးကြီးများစွာ မလိုအပ်ပါ။ သင်၏ အရေးပေါ်ထောက်ပံ့မှုပြင်ဆင်နေစဉ်တွင် ငွေသက်သာရန် နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။

- တစ်ပတ်လျှင် ပစ္စည်းတစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခုကို သင်၏ဈေးဝယ်စာရင်းတွင် ထည့်ပါ။ စည်သွပ်ဘူးများသည် ဈေးနှုန်းသင့်တင့်သော်လည်း အချို့သော သရေစာများနှင့် စွမ်းအင်မြင့်မားသောအစားအစာများသည် ဈေးကြီးတတ်ပါသည်။ ငွေချွေတာရန် ပို၍ဈေးကြီးသောပစ္စည်းများကို အချိန်ကြာကြာစုဆောင်းရန် စဉ်းစားပါ။
- အများနှင့်ရောင်းဝယ်သောဆိုင်များကို ရှာဖွေပြီး အပေါင်းအသင်းနှင့် ဈေးဝယ်ပါ။ ဘူးခွဲများ၊ ဂရုတနီလာဘားများ၊ အခွံမာသီးများနှင့် ဟင်းချိုများကို အစုလိုက်ဝယ်ယူခြင်းဖြင့် ငွေကိုချွေတာနိုင်သည်။ အိမ်နီးနားချင်းတွေ မိသားစုတွေနှင့်အတူတူ ဈေးဝယ်ထွက်ဖို့ ပြင်ဆင်ပါ။
- သင့်ဒေသခံ အစားအသောက်သိုလှောင်ခန်းသို့ သွားရောက်ပါ။ သင်၏ငွေကြေး ခက်ခဲမှုရှိနေသည့်အခါ အစားအသောက်အခမဲ့ ဝေငှသည့် သိုလှောင်ခန်းမှ ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။
- လေလုံမှုထဲ သိုလှောင်နည်းကိုလေ့လာပါ။ အစားအစာကို ထိန်းသိမ်းရန် သင်ယူခြင်းသည် သင့်အစားအစာဘတ်ဂျက်ကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကူညီပေးနိုင်သည်။ လတ်ဆတ်သောအစားအစာသည် စိုက်ပျိုးရာသီတွင် ဈေးအသက်သာဆုံးဖြစ်သည်။ နွေရာသီတွင် ထွက်ကုန်များကို ပိုမိုဝယ်ယူပြီး ဆောင်းရာသီအတွက် သိမ်းထားပါ။ သင့်အစားအစာကို လုံခြုံစိတ်ချစွာ စားသုံးနိုင်စေရန်အတွက် ကောင်းမွန်သော စည်သွပ်ဘူးအလေ့အကျင့်များကို သေချာလိုက်နာပါ။ စည်သွပ်ဘူးအကြောင်းလေ့လာရန် အရင်းအမြစ်များကို သင့်ဒေသစာကြည့်တိုက်တွင် ရနိုင်ပါသည်။



အစားအသောက်အခမဲ့ဝေငှသည့် သိုလှောင်ခန်းရှိပစ္စည်းစာရင်း

ရေပူးများ

- ☐ လူတစ်ဦးလျှင် တစ်ရက်လျှင် တစ်ဂါလံနှင့် ရေချိုးရန် အပိုဆောင်းပေးသည်။

အသင့်စား စည်သွပ်ဗူးအစားအစာများ

- ☐ ဟင်းသီးဟင်းရွက်
- ☐ အသီးအနှံ
- ☐ အသား
- ☐ ငါး- တူနာ၊ ဆယ်လမွန်
- ☐ ကြက်
- ☐ ပဲအမျိုးမျိုး- အလုံး၊ အကြော်၊ ဖုတ်ထားသော
- ☐ ပါစတာ- စပါဂတ်တီ Os
- ☐ ဟင်းချို- နှစ်သက်ဖွယ် ဟင်းချိုများနှင့် စုပ်ပြုတ်ရည်-
- ☐ ဖျော်ရည်- ၁၀၀% သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်
- ☐ ပန်းသီးဆွတ်

နို့နှင့်နို့ အစားထိုးများ

- ☐ တစ်ခါသုံး အထုပ်များ
- ☐ အမှုန့်ကြိတ်ထားသော
- ☐ စည်သွပ်ဗူးသွင်းထားသော

စွမ်းအင်မြင့်မားစေသောအစားအစာများ

- ☐ မြေပဲထောပတ်
- ☐ ဂရန်နိုလာနှင့် ကောက်နို့
- ☐ ဂျယ်လီ
- ☐ အစေ့အဆံ့များ
- ☐ အသားခြောက် (ဂျာကီ)
- ☐ အစေ့အဆံ့များ
- ☐ စွမ်းအင်ကောင်းစေသောဘား

ချုပ်လုပ်ရန် ချည်မျှင်များ

- ☐ သကြား
- ☐ ဆား
- ☐ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်၊ အနက်ရောင်ငရုတ်ကောင်း
- ☐ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကိုကိုး

မွေးကင်းစကလေးငယ်များ၏ လိုအပ်ချက်များ

- ☐ ကလေးအစားအစာ
- ☐ ဖေါ်မြူလာ
- ☐ အိတ်သေးလေးများ
- ☐ မုန့်များ

အစားအစာပြင်ဆင်ရန် ရိုးရှင်းပါသည်

- ☐ အသင့်လုပ်အလူးများ
- ☐ ကြက်ဥအမှုန့်
- ☐ အစာခြောက်များ
- ☐ ညစာအိပ်လေးများ

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တို့လိုအပ်သည်များ

- ☐ အစားအစာ
- ☐ ရေ
- ☐ ဆေး
- ☐ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တို့အတွက် အထူးအစားအစာ
- ☐ စုတ်ယူမှုကောင်းသော အိမ်သာသုံးပတ်များ

သကြားလုံး

- ☐ သကြားလုံးအမာ
- ☐ ချောကလက်

ပစ္စည်းများ

- ☐ စည်သွပ်ဗူးဖောက်တံ
- ☐ စက္ကူထုတ်ကုန်များ
- ☐ သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများ

လုပ်ဆောင်မှုအကြံပြုချက်

သင့်ပုံမှန်ဆေးညွှန်းဆေးဝါးများ အရေးပေါ်အသုံးပြုနိုင်ရန် ပြန်လည်ဖြည့်တင်းဖို့ ကြိုတင်မှာယူပါ။ မက်ဒီကဲအစီအစဉ်များအပါအဝင် အာမခံသူအများစုသည် သင့်အားငွေဖြည့်သွင်းမှုကို အချိန်မတိုင်မီ ၅ရက်အထိ မှာယူခွင့်ပြုပါသည်။ နှစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပြီး လစဉ် မှာယူပါက သင့်လက်ထဲတွင် ၁၀ ရက်စာ ပိုလျှံသောဆေးများ အမြဲရှိနေမည်ဖြစ်သည်။



*www.dhss.ny.gov/emergency-happens မှမှီငြမ်းထားသည်။

ဤအချက်အလက်များပါသော သုံးခေါက်ချိုးလက်ကမ်းစာစောင်အား ဒေါင်းလုပ်ရယူရန် erie.gov/tpc