



### នៅពេលណាលោកអ្នកត្រូវលាងដៃលោកអ្នក

ចូរលាងដៃលោកអ្នកមុនពេលកាន់ម្ហូបអាហារ ។  
ចូរលាងដៃដោយញឹកញាប់នៅពេលធ្វើការ ។

លោកអ្នកត្រូវតែលាងដៃលោកអ្នកនៅក្រោយ ៖

- ការទៅបង្អួច
- ការចាប់កាន់ម្ហូបអាហារនៅ
- ការញើសសំបុក
- ការចាប់កាន់សម្រាម
- ការប៉ះត្រចៀក, ច្រមុះ, មាត់លោកអ្នក ឬក៏កន្លែងដទៃទៀតនៃសញ្ជាតិកាយ
- ការជក់បារី
- ពេលសំរាកឱ្យយូរៗ
- ការចាប់កាន់សត្វ

### អនាម័យល្អគឺជាពាណិជ្ជកម្មល្អ

អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនល្អមិនត្រឹមតែចាំបាច់ជៀសវាងការ  
ចម្លងមេរោគនៃម្ហូបអាហារទេ, វាក៏ធ្វើឱ្យពាណិជ្ជកម្ម  
មានជោគជ័យផងដែរ ។ អ្នកទិញចូលចិត្តឃើញបុគ្គលិក  
ដែលចាប់កាន់ម្ហូបអាហារយកចិត្តទុកដាក់ខ្លាំងនឹងអនា-  
ម័យហើយនិងអនុវត្តនៃការកាន់ម្ហូបអាហារដោយនិរន្តរ៍ ។  
ជាក់ខ្លួនលោកអ្នកជាគេវិញ ហើយមើលអ្នកធ្វើការជា  
មួយលោកអ្នកកាន់ម្ហូបអាហារយ៉ាងដូចម្តេច ។ តើលោក  
អ្នកចង់បរិភោគនៅកន្លែងពាណិជ្ជកម្មលោកអ្នកឬទេ?

### ដើម្បីរកព័ត៌មានបន្ថែម

វាមានសៀវភៅស្តីអំពីរបៀបច្រើនទៀតស្តីពីប្រធានបទនេះ  
ដែលអាចរកបានពីក្រសួងកិច្ចបម្រើសុខសុខភាព, គឺមាន ៖

- ការរៀបចំធ្វើនិងការកាន់ម្ហូបអាហារដោយអនាម័យ
- ការទុកដាក់និងការតាំងម្ហូបអាហារដោយនិរន្តរ៍
- ការពុលម្ហូបអាហារ-និងវិធីការពារ

ចំពោះព័ត៌មានពិស្តារថែមទៀត: វាមានគោលការណ៍  
ណែនាំបោះពុម្ពផ្សាយដោយនិរន្តរ៍នៃម្ហូបអាហារនៃរដ្ឋវិចិត្រីយ៉ា។  
លោកអ្នកអាចយកការផ្សាយនេះបានពីសាលាសង្កាត់នៃតំបន់  
លោកអ្នក ឬពិនិត្យនៃម្ហូបអាហារនៃរដ្ឋវិចិត្រីយ៉ា ។ ក្រសួងសុខ  
ភាពនៅតាមតំបន់លោកអ្នកក៏អាចប្រាប់លោកអ្នកអំពីថ្នាក់រៀន  
ហ្វឹកហ្វឺនសំរាប់អ្នកចាត់ចែងខាងម្ហូបអាហារ។

**Food Safety Victoria Hotline 1300 364 352**

[www.foodsafety.vic.gov.au](http://www.foodsafety.vic.gov.au)

និរន្តរ៍នៃម្ហូបអាហារនៃរដ្ឋវិចិត្រីយ៉ា គឺជាកម្មវិធីមួយ  
នៅក្នុងផ្នែកសុខភាពសាធារណៈនៃក្រសួងកិច្ចបម្រើ  
សុខសុខភាពនិងទទួលបានការខុសត្រូវខាងផ្សព្វផ្សាយ  
និងគ្រួសារពិភពលោកប្រតិបត្តិការខាងនិរន្តរ៍នៃម្ហូបអា-  
ហារនៅក្នុងពាណិជ្ជកម្មម្ហូបអាហារទាំងអស់នៅក្នុងរដ្ឋវិចិត្រីយ៉ា ។

Published by Food Safety Victoria, Public Health Division,  
Victorian Government Department of Human Services,  
April 2001.



(1460301)

## អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន

សំរាប់អ្នកធ្វើការនិងម្ហូបអាហារ



**អនាម័យ**

ការពុលម្ហូបអាហារគឺជាបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរមួយ ។ ជាជនម្នាក់ដែលកាន់ម្ហូបអាហារ-ទោះជាលោកអ្នកជាអ្នកជួយនៅក្នុងផ្ទះបាយ, ជាអ្នកធ្វើការខាងម្ហូបអាហារ, ជាអ្នកជួយនៅហាង ឬជាអ្នកជួយខាងធ្វើសែនរិច-លោកអ្នកមានការទទួលខុសត្រូវសំខាន់មួយដើម្បីចាប់កាន់ម្ហូបអាហារដោយនិរន្តរ៍ ។

- ដោយទុកដាក់, ដាក់តាំងនិងកាន់ម្ហូបអាហារដោយនិរន្តរ៍, លោកអ្នកអាច ៖
- ការពារមិនឲ្យជនឯទៀតឈឺបាន។
  - ការពារមុខងាររបស់លោកអ្នក ។
  - ការពារកេរ្តិ៍ឈ្មោះលោកអ្នកនៅក្នុងឧស្សាហកម្មម្ហូបអាហារ។
  - ការពារពាណិជ្ជកម្មរបស់លោកអ្នក

**រឿងមួយនៃការពុល**

**ម្ហូបអាហារអាច**

**បិទពាណិជ្ជកម្មមួយបាន**

**អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន**

របៀបសំខាន់មួយដើម្បីជៀសវាងការចម្លងមេរោគនៃម្ហូបអាហារគឺរក្សាកិរិយាខ្ពស់នៃអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន និងភាពស្អាតផង ។

សូម្បីតែជនដែលមានសុខភាពល្អ ក៏មានមេរោគបាក់តេរីនៃការពុលម្ហូបអាហារនៅក្នុងខ្លួនគេដែរ ។ ដោយប៉ះពាល់ភាគនៃដងខ្លួនលោកអ្នក, ដូចជាច្រមុះ, មាត់ឬគូទរបស់លោកអ្នក; លោកអ្នកអាចនាំមេរោគបាក់តេរីឆ្លងពីដៃលោកអ្នកទៅម្ហូបអាហារនោះ ។

**ចូរលាងដៃលោកអ្នក**

ការលាងដៃលោកអ្នកដោយហ្មត់ចត់គឺជារបៀបមួយល្អដើម្បីបន្ថយឱកាសនៃការចម្លងមេរោគបាក់តេរីទៅម្ហូបអាហារ ។ ចូរលាងដៃលោកអ្នកដោយសាប៊ូនិងទឹកក្តៅខណ្ឌៗហើយនិងចូរកុំភ្លេចលាងខ្នងដៃ, កដៃ, ចន្លោះម្រាមដៃនិងក្រោមក្រចករបស់លោកអ្នក ។

ចូរជូតដៃលោកអ្នកឲ្យស្ងួតភ្លាមៗក្រោយពេលលោកអ្នកលាងដៃរួចហើយ ។ ចូរជូតដៃលោកអ្នកឲ្យស្ងួតនឹងកន្សែងក្រដាសសំរាប់ប្រើរួចបោះចោល, និងនៅក្រោមខ្យល់ម៉ាស៊ីនធ្វើឲ្យស្ងួត ក៏ប៉ុន្តែកុំជូតនឹងសំលៀកបំពាក់របស់លោកអ្នកឲ្យសោះ ។

**ចូរលាងដៃលោកអ្នកមុនពេលចាប់កាន់ម្ហូបអាហារ; និងចូរលាងវាម្តងទៀតឲ្យបានញឹកញាប់នៅក្នុងពេលធ្វើការ ។**

**របៀបច្រើនទៀតដែលមេរោគបាក់តេរី អាចឆ្លងរាលដាល**

វាមានរបៀបច្រើនទៀតដែលធ្វើឲ្យមេរោគបាក់តេរីរាលដាល ។ នៅក្នុងការកាន់ម្ហូបអាហារ ឬកន្លែងទុកដាក់ម្ហូបអាហារ; លោកអ្នកមិនត្រូវ ៖

- ជក់បារី
  - ទំពារស្ករកៅស៊ូ
  - ខាក់ស្តោះ
  - ប្តូរកន្លបក្នុងដំរី
  - បរិភោគ
- ឲ្យសោះ ។

សក់, គ្រឿងអលង្ការ និងសំលៀកបំពាក់ ក៏អាចមានមេរោគបាក់តេរីដែរ ហើយនិងនាំឲ្យមេរោគបាក់តេរីរាលដាលផង ៖

- ប្រសិនបើលោកអ្នកមានសក់វែង, ចូរចងវ៉ាទៅក្រោយ ឬគ្របវ៉ា ។
- ចូរពាក់តែចិញ្ចើងដែលមានវង់រាបស្មើ ។
- ចូរពាក់តែក្រវិលត្រចៀកមូលធម្មតា ។
- ចូរពាក់សំលៀកបំពាក់សំរាប់ការពារដែលស្អាតនៅពីលើសំលៀកបំពាក់ធម្មតា ។

ចូរលោកអ្នកទុកក្រចកដៃឲ្យខ្ចីផងដែរ ដើម្បីស្រួលលាង ។ ចូរកុំប្រើថ្នាំលាបក្រចកដែលអាចរើកន្លាក់ចូលទៅក្នុងម្ហូបអាហារ ។ ចូរទុកសំលៀកបំពាក់សំរាប់ផ្លាស់និងរបស់ផ្ទាល់ខ្លួនផ្សេងៗទៀតឲ្យនៅឆ្ងាយពីកន្លែងដែលគេទុកដាក់និងរៀបចំធ្វើម្ហូបអាហារ ។

**មុខមុត និង មុខរបួស**

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានមុខមុត ឬមុខរបួស, ចូរធ្វើឲ្យប្រាកដថា ត្រូវរុំវាឲ្យជិតដោយបន្ទះរុំរបួសកុំឲ្យជ្រាបទឹក ឬបន្ទះសំរាប់រុំរបួស ។ ប្រសិនបើមានមុខរបួសនៅលើដៃរបស់លោកអ្នក, គួរតែប្រើស្រោមដៃដែលសំរាប់ប្រើរួចបោះចោលពាក់ពីលើបន្ទះរុំរបួសនោះថែមទៀត ។

បន្ទះរុំរបួសនិងស្រោមដៃផង គួរតែប្តូរវាជារៀងៗ ។ ចូរប្រើបន្ទះរុំរបួសណាដែលមានពណ៌ឆើតៗ, ដូច្នោះគេអាចមើលវាឃើញយ៉ាងស្រួល ប្រសិនបើវាជ្រុះបាត់ ។

**ជម្ងឺ**

លោកអ្នកមិនត្រូវធ្វើការទៅពេលលោកអ្នកឈឺពីរោគដែលប្រហែលជាឆ្លងទៅម្ហូបអាហារ ។

រោគទាំងអស់នេះគឺមានរោគហើមរលាកក្រពះនិងពោះវៀន (ដែលគេហៅកាត់ជាញឹកញាប់ថា "គ្នាសស្រួល"), រោគហើមនិងឈឺថ្លើមផុស អេ និងរោគហើមនិងឈឺថ្លើមផុស អឺ ។