ရေကြီးပြီးနောက် မီးပြတ်ခြင်း။

ရေကြီးပြီးနောက် မီးပြတ်ခြင်း အကြောင်း

Burmese | မြန်မာဘာသာ

OFFICIAL

ရေကြီးပြီးနောက် မီးပြန်ရရန် အချိန်အနည်းငယ် ကြာနိုင်သည်။ မီးပြတ်သွားပါက သင် လုပ်နိုင်သည်များအတွက် အောက်ပါအကြံပြုချက်များကို ဖတ်ပါ။

သင့်အစားအစာကို မပျက်စီးအောင်ထားရန် အကြံပြုချက်များ

- မီးပြတ်ခြင်းကြောင့် သင့်အစားအစာ ပျက်စီးနိုင်သည်၊ အောက်ပါတို့ကို သတိပြုပါ။
    - ✓ ရေခဲသေတ္တာမှ အစားအစာများကို ရေခဲခန်းသို့ ရွှေ့ပါ။
    - ✓ ရေခဲအိတ် သို့မဟုတ် မပူလာစေရန် ကာကွယ်သည့် အဝတ်ကို အစားအစာထုပ်များအပေါ် အုပ်ထားခြင်းဖြင့် အစားအစာများကို တတ်နိုင်သမျှ အေးအေးအောင်ထားပါ။
    - ✓ သင့်အစားအစာသည် အေးနေသေးပါက (၅°C ထက်နည်းပါက) စားသုံးနိုင်ပါသည်။
    - ✓ သင့်အစာသည် မအေးတော့ပါက၊ နောက်လေးနာရီအထိ သိမ်းထားနိုင်ပြီး၊ ထို့နောက် စွန့်ပစ်ပါ သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်စားသုံးပါ။
    - ✓ ချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာကို ပူပူနွေးနွေးဖြစ်ချိန် လေးနာရီအတွင်း စားသုံးပါ၊ မစားနိုင်လျှင် စွန့်ပစ်ပါ။
    - ✓ အစားအစာများ အေးခဲထားစဉ် မီးပြန်လာပါက အစားအစာများကို စိတ်ချလက်ချ ဆက်လက် အေးခဲထားနိုင်သည်။

မီးစက်သုံးရန် အကြံပြုချက်များ

- မီးပြတ်သောအခါ မီးစက်များကို သုံးလေ့ရှိပါသည်။ အသုံးမပြုမီ ဤအကြံပြုချက်များကို ဖတ်ပါ။
  - ✓ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် အဆိပ်သင့်ပြီး နာမကျန်းဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော အိမ်ပြင်နေရာများတွင် ဓာတ်ဆီ သို့မဟုတ် ဒီဇယ်မီးစက်များကို အသုံးပြုပါ။
  - ✓ ခရီးဆောင် သို့မဟုတ် ပြင်ပသုံး မီးစက်များသည် ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ ဓာတ်လိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် မီးလောင်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့်၊ သင့်အိမ်အတွင်း၌ မသုံးပါနှင့်။
  - ✓ အရန်မီးရရန် အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်သည့် အမြဲတမ်းမီးစက်များကို တပ်ဆင်ပါ။
  - ✓ မီးစက်ကို ခြောက်သွေ့သောနေရာတွင် ထားပါ။ ဓာတ်ဆီကို အိမ်ပြင် အကာအကွယ်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းသင့်သည်။
  - ✓ မီးစက်မကိုင်မီ လက်ကို ခြောက်ပါစေ။
  - ✓ သင်မဖွင့်မီ လျှပ်စစ်ကြိုး သို့မဟုတ် အခြားတပ်ဆင်မှုများ မပျက်စီးကြောင်း စစ်ဆေးပါ။
  - ✓ ဆီပြန်မဖြည့်မီ မီးစက်ကိုပိတ်ပြီး အအေးခံပါ။ ပူနေသော အင်ဂျင်ပေါ်သို့ ဆီ ဖိတ်စင်ပါက မီးလောင်နိုင်ပါသည်။
  - ✓ အကြမ်းခံသော ကြားဆက်ကြိုးကို အသုံးပြု၍ အိမ်သုံးပစ္စည်းများကို မီးစက်တွင် တပ်ဆင်ပါ။
  - ✓ မီးစက်အား နံရံပလပ်ပေါက်တွင် ပလပ်ခေါင်းထိုးခြင်းဖြင့် အိမ်လျှပ်စစ်ကြိုးများကို မီးရရန် မလုပ်ပါနှင့်။

အကူအညီရယူရန်

- ဓာတ်ငွေ့ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်မီးကို ဘေးကင်းစွာ အသုံးပြုခြင်းဆိုင်ရာအကြောင်းများအတွက် Energy Safe Victoria ၉၂၀၃ ၉၇၀၀ သို့ ဖုန်းဆက်ပါ သို့မဟုတ် www.esv.vic.gov.au တွင် ဖတ်ရှုပါ။
- ဓာတ်ငွေ့ယိုစိမ့်မှုကို သတင်းပို့ရန် ၁၃၂ ၇၇၁ သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။

ဤကြေညာချက်ကို နားလည်ရန် လွယ်ကူသောပုံစံဖြင့် လက်ခံရယူရန် pph.communications@health.vic.gov.au သို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ။