

សេចក្តីណែនាំរបស់លោកអ្នកទៅនឹងសុវត្ថិភាពម្ហូបអាហារ

(Your guide to food safety)

CAMBODIAN

សូមអញ្ជើញម្ចាស់ភារជាមួយនិងម្ហូបអាហាររបស់លោកអ្នក ក៏ប៉ុន្តែកុំឱ្យវាក្លាយទៅជាមានគ្រោះថ្នាក់

ខិតខំណែនាំនេះពន្យល់ប្រាប់អំពីវិធីងាយស្រួល ដែលត្រូវធ្វើយ៉ាងណាឱ្យម្ហូបអាហារដែលលោកអ្នកទិញ ហើយយកមកផ្ទះ ដើម្បីរៀបចំសំរាប់លោកអ្នក គ្រួសារលោកអ្នក ឬមិត្តសំឡាញ់របស់លោកអ្នកឱ្យនៅតែមានសុវត្ថិភាព។

ច្បាប់សុវត្ថិភាពម្ហូបអាហាររដ្ឋវិចិត្រវិយ៉ា និងអូស្ត្រាលីបានកាត់តែងឡើង ដើម្បីធានាថាម្ហូបអាហារដែលលោកអ្នកទិញមានសុវត្ថិភាព។

គ្រប់ទាំងពាណិជ្ជកម្មម្ហូបអាហាររដ្ឋវិចិត្រវិយ៉ា ដូចជាផ្សារធំៗ ហាងលក់ម្ហូបអាហារឆ្នុនស្រាប់ ហាងលក់សាច់ អ្នកលក់ត្រី ហាងលក់ម្ហូបអាហារក្តៅយកចេញក្រៅ និងភោជនីយដ្ឋាន ត្រូវតែអនុវត្តតាមច្បាប់ និងកិច្ចព្រមព្រៀងទាំងនេះ ដោយលក់ម្ហូបអាហារដែលមានសុវត្ថិភាពនឹងបរិភោគ ហើយរួចផុតពីការចម្លងជំងឺណាមួយ។

ពាណិជ្ជកម្មលក់ម្ហូបអាហារមានការទទួលខុសត្រូវ ក្នុងការលក់ម្ហូបអាហារដែលមានសុវត្ថិភាពនឹងបរិភោគ។

សូមអញ្ជើញម្ចាស់ភារនឹងម្ហូបអាហាររបស់លោកអ្នក។ ក៏ប៉ុន្តែសូមចងចាំថាវាស្រេចតែលើលោកអ្នកទេ ដែលត្រូវធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យវាក្លាយទៅជាមានគ្រោះថ្នាក់។

ម្ហូបអាហារពុល

ជាញឹកញយ ម្ហូបអាហារពុលបណ្តាលមកពីបាក់តេរី ចេញពីម្ហូបអាហារដែលចាប់កាន់ រៀបចំទុកដាក់ ឬចម្អិនមិនបានល្អ។ ម្ហូបអាហារអាចមើលទៅឃើញដូចជាមានរស់ជាតិ និងក្លិនធម្មតា។

មនុស្សខ្លះមានគ្រោះថ្នាក់ច្រើនជាង ពិការពុលម្ហូបអាហារ ដូចជាកូនក្មេងតូចៗ ស្រីមានផ្ទៃពោះ មនុស្សវ័យចាស់ និងអ្នកមានជម្ងឺដទៃទៀត។

រោគសញ្ញានៃការពុលម្ហូបអាហារអាចប្រែប្រួល ដោយអាស្រ័យទៅលើប្រភេទនៃបាក់តេរី ឬវត្ថុចម្លងរោគដែលបណ្តាលឱ្យឈឺ។ លោកអ្នកអាចជួបប្រទះរោគសញ្ញាមួយ ឬក៏ច្រើនដូចតទៅនេះ៖

- ដំណើរចងក្អែកចង្កោរ
- ដំណើរឈឺក្នុងពោះ
- ចុះវាត
- គ្រិន
- ឈឺក្បាល

រោគសញ្ញាអាចកើតមានឡើងក្នុងរយៈពេល៣០នាទី ក្រោយពីការបរិភោគ ឬចំនួនប៉ុន្មានម៉ោងក្រោយមក។ វាអាចធ្វើឱ្យទុក្ខបន្តិចបន្តួច ឬធ្ងន់ធ្ងរ។ បាក់តេរីខ្លះអាចបណ្តាលឱ្យមានរោគសញ្ញាដទៃទៀត។ បាក់តេរីលីស្តេរីយ៉ា (listeria bacteria) អាចបណ្តាលឱ្យលូតកូន ឬជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរដទៃទៀត ក្នុងចំណោមមនុស្សដែលចាប់ទទួល។

កន្លែងដែលអាចទទួលយកជំនួយ

- ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក
- រាយការណ៍ប្រាប់អំពីជម្ងឺរបស់លោកអ្នក ទៅក្រសួងសុខាភិបាលសាលាក្រុងតាមតំបន់ ឬក្រសួងកិច្ចបម្រើប្រជាជន ជាពិសេសប្រសិនបើលោកអ្នកយល់ឃើញថា ជម្ងឺនោះវាទាក់ទិននឹងម្ហូបអាហារដែលលោកអ្នកទិញ ឬបរិភោគដើម្បីឱ្យគេអាចតាមដានរកអំពីមូលហេតុ។

ម្ហូបអាហារដែលស្ថិតនៅក្នុងភាពប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់

បាក់តេរីម្ហូបអាហារពុល ជាញឹកញយឃើញមាននៅក្នុងម្ហូបអាហារ ហើយនៅក្នុងលក្ខណៈដែលត្រូវចំនោះ បាក់តេរីតែមួយ អាចកើនចំនួនដល់ទៅច្រើនជាងបាក់តេរីពីរលានក្នុងរយៈពេលតែប្រាំពីរម៉ោងប៉ុណ្ណោះ។

បាក់តេរីកើនចំនួនឡើង ហើយមានចំនួនច្រើនឡើងនៅលើប្រភេទម្ហូបអាហារខ្លះ ជាងប្រភេទម្ហូបអាហារដទៃទៀត។ ប្រភេទម្ហូបអាហារដែលបាក់តេរីចូលចិត្តមានដូចជា៖

- សាច់
- សាច់សត្វស្លាប
- ផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោ
- ស៊ីត
- ទំនិញតូតតាចដូចជាសាឡាមី (salami) និងហែម(ham)
- ម្ហូបសមុទ្រ
- បាយ
- ផាស្តាភ្លិន (pasta)
- គ្រឿងបន្លែដែលរៀបចំរួចស្រេច ដូចជាខូលស្ល (coleslaws) បន្លែមានផាស្តា (pasta salads) និងបន្លែមានបាយ (rice salads)
- ផ្លែឈើចម្រុះចិតលាយគ្នា

ម្ហូបអាហារដែលបានរៀបចំរួចស្រេចសំរាប់បរិភោគ

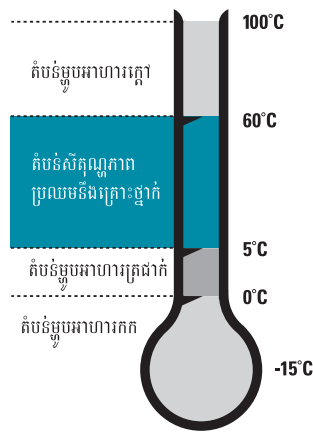
ម្ហូបអាហារដែលបានរៀបចំរួចស្រេចសំរាប់បរិភោគ គឺជាម្ហូបអាហារដែលអាចបរិភោគបានដោយមិនចាំបាច់រៀបចំ ឬចម្អិនបន្ថែមទៀត ដូចជាគ្រឿងបន្លែដែលរៀបចំរួចស្រេច ម្ហូបអាហារទិញពីហាង និងនំប៉័ងសាច់ដែលបានរៀបចំរួចស្រេច។

ឯងមានងាយស្រួលដប់មុខ ទៅនឹងម្ហូបអាហារ ដែលមានសុវត្ថិភាព

១. ទិញពីអ្នកលក់មានឈ្មោះល្អ ដែលមានកន្លែងស្អាត។
២. ចៀសវាងម្ហូបអាហារដែលខូច ម្ហូបអាហារដែលលើសកំណត់ថ្ងៃត្រូវប្រើឲ្យបានទាន់ពេលកំណត់របស់វា ឬម្ហូបអាហារក្នុងកំប៉ុង ឬក្នុងកញ្ចប់ខូច។
៣. យកម្ហូបអាហារត្រជាក់ កករឹង ឬក្តៅមកផ្ទះភ្លាមៗ នៅក្នុងប្រដាប់សម្រាប់ដាក់ដែលអាចរក្សាទប់ជាតុក្តៅ និងត្រជាក់បាន។
៤. ដាក់ម្ហូបអាហារនៅ និងម្ហូបអាហារដែលបានរៀបចំរួចស្រេចសំរាប់បរិភោគ ឲ្យនៅដាច់ពីគ្នា។
៥. ចៀសវាងម្ហូបអាហារដែលស្ថិតនៅក្នុងភាពប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ ដែលទុកចោលនៅក្នុងតំបន់សីតុណ្ហភាពប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់លើសពីបួនម៉ោង។
៦. រក្សាម្ហូបអាហារដែលស្ថិតនៅក្នុងភាពប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ នៅក្នុងតំបន់សីតុណ្ហភាពប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់។ រក្សាម្ហូបអាហារដែលត្រជាក់ ឲ្យនៅត្រជាក់នៅ 5°C ឬក៏ត្រជាក់ជាង ហើយរក្សាម្ហូបអាហារក្តៅ ឲ្យមានកំដៅ 60°C ឬក្តៅជាង។
៧. លាងសំអាត ហើយសម្អាតដៃឲ្យបានហ្មត់ចត់នៅពេលរៀបចំម្ហូបអាហារ។
៨. ប្រើគ្រឿងប្រដាប់ដោយឡែក ហើយស្អាតសំរាប់ម្ហូបអាហារនៅ និងម្ហូបអាហារដែលបានរៀបចំរួចស្រេចសំរាប់បរិភោគ។
៩. ចំអិនសាច់ចិញ្ច្រាំ សាច់សត្វស្លាប ត្រី និងសាច់ក្រកឲ្យបានហ្មត់ចត់។
១០. កាលណាសង្ស័យ ត្រូវបោះវាចោល។

រក្សាទុកម្ហូបអាហាររបស់លោកអ្នកឲ្យត្រូវចំប៉នសីតុណ្ហភាព 'ត្រឹមត្រូវ' ។

របៀបអនុវត្តជាចាំបាច់គឺ ត្រូវរក្សាទុកម្ហូបអាហារដែលស្ថិតនៅក្នុងភាពប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ ឲ្យត្រូវចំប៉នសីតុណ្ហភាពត្រឹមត្រូវនៅក្នុងតំបន់សីតុណ្ហភាពប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ ឲ្យបានយូរឯងដែលអាចធ្វើទៅបាន។



ចៀសវាងទុកចោលម្ហូបអាហារដែលស្ថិតនៅក្នុងភាពប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ នៅក្នុងតំបន់សីតុណ្ហភាពប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់។

នៅពេលទិញអីវ៉ាន់:

- ទិញម្ហូបអាហារដែលត្រជាក់ ហើយកករឹងរបស់លោកអ្នកនៅពេលចុងក្រោយគេបង្អស់នៅពេលទៅផ្សារ។
- មានក្តៅ និងម្ហូបអាហារក្តៅដទៃទៀត ក៏ត្រូវទិញចុងក្រោយគេបង្អស់ផងដែរ ហើយរក្សាវាទុកឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីម្ហូបអាហារត្រជាក់កំដៅទៀត។

នៅពេលទុកដាក់ និងដឹកជញ្ជូនម្ហូបអាហារ

- រក្សាទុកម្ហូបអាហារត្រជាក់នៅ 5°C ឬត្រជាក់ជាង។
- ប្រើប្រដាប់វាស់ស្ទង់សីតុណ្ហភាពទឹកកក ដើម្បីឆែកមើលសីតុណ្ហភាពនៅក្នុងទូទឹកកក។ ត្រូវឲ្យសីតុណ្ហភាពទាបជាង 5°C។
- រក្សាទុកម្ហូបអាហារកករឹង ឲ្យនៅកករឹង។
- រក្សាសីតុណ្ហភាពម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ឲ្យនៅក្នុងចន្លោះប្រហែលពី -15°C ទៅ -18°C។
- រក្សាទុកម្ហូបអាហារក្តៅឲ្យនៅ 60°C ឬក្តៅជាង។
- បោះចោលម្ហូបអាហារណាដែលស្ថិតនៅក្នុងភាពប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ ដែលបានរក្សាទុកនៅតំបន់សីតុណ្ហភាពប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់លើសពីបួនម៉ោង។
- បរិភោគម្ហូបអាហារដែលស្ថិតនៅក្នុងភាពប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ ដែលបានរក្សាទុកនៅក្នុងតំបន់សីតុណ្ហភាពប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់លើសពីបួនម៉ោង - កុំរក្សាវាទុកសំរាប់ពេលក្រោយទៀតឡើយ។

ជ្រើសរើសឲ្យបានហ្មត់ចត់នៅពេលទិញម្ហូបអាហារ

សូម្បីតែអ្នកផលិតម្ហូបអាហារ និងអ្នកលក់បានអនុវត្តតាមច្បាប់សុវត្ថិភាពម្ហូបអាហារក្តី នៅពេលខ្លះសុវត្ថិភាពម្ហូបអាហារអាចមានការប៉ះពាល់ដោយសាររបៀបដែលលោកអ្នកជាអ្នកប្រើប្រាស់ចាប់កាន់វា។

កាលណាលោកអ្នកបានទិញម្ហូបអាហារហើយ សុវត្ថិភាពនៃម្ហូបអាហារនោះក៏ជាការទទួលខុសត្រូវរបស់លោកអ្នកផងដែរ។

- ទិញពីអ្នកលក់មានឈ្មោះល្អ ដែលមានទីកន្លែងស្អាត ហើយរៀបចំត្រឹមត្រូវចំណុះ។
- ឆែកមើលថ្ងៃដែលត្រូវប្រើឲ្យបានទាន់ពេលកំណត់ និងផ្អាកចៀសវាងម្ហូបអាហារដែលហួសថ្ងៃត្រូវប្រើ ឲ្យបានទាន់ពេលកំណត់។
- ឆែកមើលផ្អាកម្ហូបអាហារ ដើម្បីរកមើលតិមានអំពិប្រតិកម្ម និងការបំប៉នដល់រាងកាយ។
- ចៀសវាងផលិតផលនៅក្នុងកំប៉ុង ប្រដាប់សំរាប់ដាក់ ឬប្រដាប់ដទៃខ្លះដែលទៀតដែលខូច កំពិត ឡើងចោង ឬលេចធ្លាយ។
- ចៀសវាងម្ហូបអាហារដែលមើលឃើញទៅដូចជាខូច ដូចជាផលិតផលដែលដុះផ្សិត ឬស្លេកពណ៌។
- ឆែកមើលថាប្រតិកម្មអ្នកបំពេញដង្ហើមប្រដាប់ដោយឡែកពីគ្នានៅពេលចាប់ម្ហូបផ្សេងពីគ្នាឬទេ។
- ទិញមកតែស្ថិតដាក់ក្នុងប្រអប់ក្រដាស ដែលសំគាល់ពីអ្នកលក់ - ត្រូវចៀសវាងស្ថិតណាដែលប្រេះ ឬមានស្នាមប្រឡាក់។
- ចៀសវាងម្ហូបអាហារដែលស្ថិតនៅក្នុងភាពប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ដែលត្រជាក់ ហើយកករឹងដែលគេទុកចោលនៅក្រៅទូទឹកកក និងទូត្រជាក់។
- ចៀសវាងម្ហូបអាហារក្តៅ ដែលមិនបានបញ្ចប់ឲ្យក្តៅ។
- ចៀសវាងម្ហូបអាហារដែលបានរៀបចំរួចស្រេចសំរាប់បរិភោគ ដែលគេទុកចោលនៅពីលើគុកិតលុយ ហើយមិនបានគ្រប។
- ការពារកុំឲ្យមានហូរទឹកចេញពីសាច់ សាច់មាន់ ឬត្រីទៅលើរបស់ដទៃទៀត។

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានការចាប់អារម្មណ៍ខ្លាំងទៅលើរបៀបចាប់កាន់ម្ហូបអាហារ ការទុកដាក់ ឬការរៀបចំដោយពាណិជ្ជកម្ម សូមទាក់ទងជាមួយក្រសួងសុខាភិបាលសាលាក្រុងប្រចាំតំបន់របស់លោកអ្នក។

យកម្ហូបអាហារមកផ្ទះឲ្យបានភ្លាមៗ

- ប្រសិនបើលោកអ្នកបានទិញម្ហូបអាហារភ្លាមៗ ត្រូវដាក់ ឬកកវីង លោកអ្នកត្រូវយកវាមកផ្ទះឲ្យបានឆាប់ដែល អាចធ្វើទៅបាន។
- ចំពោះចម្ងាយធ្វើដំណើរដែលយូរជាង៣០នាទី ឬនៅ ចិញ្ចែងខ្លាំង ជាការល្អត្រូវប្រើប្រដាប់ធ្វើឲ្យត្រជាក់ ឬស្បែកដែលមានកញ្ចប់ទឹកកក ដើម្បីរក្សាឲ្យមានភាព ត្រជាក់ដល់ម្ហូបអាហារត្រជាក់ ឬកកវីងនោះ។
- គិតគូរដាក់ម្ហូបអាហារភ្លាមៗ នៅក្នុងប្រដាប់ដាក់ដែលទប់ កំដៅ សំរាប់ការធ្វើដំណើរយូរជាង៣០នាទី។
- គិតគូររចនាម្ហូបអាហារភ្លាមៗ នៅក្នុងបន្ទះអាណូមមីនីយ៉ូម ស្តើង។
- កាលណាមកដល់ផ្ទះរបស់លោកអ្នកហើយ ត្រូវយកម្ហូបអាហារត្រជាក់ និងកកវីងនោះទៅទុកនៅក្នុងទូទឹកកក និងទូត្រជាក់ឲ្យបានភ្លាមៗ។

ប្រុងប្រយ័ត្នឲ្យបានហ្មត់ចត់ នៅពេលយកម្ហូបអាហារ ចេញទៅក្រៅផ្ទះ

- សូមឲ្យមានសេចក្តីរីករាយក្នុងការយកម្ហូបអាហារទៅបរិភោគក្រៅផ្ទះ និងការយកម្ហូបអាហារទៅធ្វើការ ឬសាលារៀន។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នឲ្យបានហ្មត់ចត់នៅពេលរៀបចំទុក ដាក់ និងចាប់កាន់ម្ហូបអាហារ។
- កាត់សាច់ដុំជាតាមទំហំដែលប្រើ មុនចេញពីផ្ទះហើយ រៀបចំបន្ទះស្រោចសំរាប់បរិភោគ។
- រៀបចំសាច់ដុំ និងម្ហូបអាហារដែលស្ថិតនៅក្នុងភាព ប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ ទៅក្នុងប្រដាប់ដាក់មិនឆ្ងាយ ដាច់ដោយឡែក ហើយដាក់ទៅក្នុងប្រដាប់ធ្វើឲ្យត្រជាក់ ដែលទប់កំដៅ។
- រក្សាប្រអប់ដែលមានសាច់ដុំ នៅផ្នែកខាងក្រោមប្រដាប់ ធ្វើឲ្យត្រជាក់ដែលមានទប់កំដៅ ហើយដាក់វាឲ្យនៅដាច់ ដោយឡែកពីម្ហូបអាហារដែលបានរៀបចំស្រោចសំរាប់ បរិភោគ។
- ចៀសវាងការទុកដាក់ម្ហូបអាហារចូលប្រអប់ដែលទើបចំអិន ហើយ ឬនៅក្តៅលើកំដៅលើលោកអ្នកអាចរក្សាវានៅ ក្រៅតំបន់សីតុណ្ហភាពប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់។ ដាក់វាឲ្យ ត្រជាក់មួយយប់ មុនដាក់វាចូលទៅក្នុងប្រអប់។
- ដាក់កញ្ចប់ទឹកកកនៅជុំវិញម្ហូបអាហារត្រជាក់ឲ្យបានគ្រប់ គ្រាន់។ ភេសជ្ជៈកកវីងអាចប្រើជាកញ្ចប់ទឹកកក ជាពិសេស នៅក្នុងម្ហូបអាហារយកទៅសាលារៀន។
- កុំដាក់ម្ហូបអាហារដែលបានរៀបចំស្រោចសំរាប់បរិភោគ ទៅក្នុងប្រអប់ប្រើសំរាប់ដាក់ម្ហូបដទៃ ដោយពុំបានលាង សំអាត និងសម្អាតឲ្យបានហ្មត់ចត់ជាមុននោះឡើយ។
- គិតគូរប្រើក្រដាសសើមសំរាប់ជូតជូនចោះចោល ប្រសិន បើមានទឹកស្អាតសំរាប់លាងដៃ។

រក្សាទុកដាក់ម្ហូបអាហារឲ្យបានល្អ

- រក្សាម្ហូបអាហារឲ្យបានផុតពីគ្រោះថ្នាក់ដោយ៖
- រក្សាដាក់ម្ហូបអាហារត្រជាក់ដែលស្ថិតនៅក្នុងភាពប្រឈមនឹង គ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ ទៅក្នុងទូទឹកកក។
- រក្សាម្ហូបអាហារដែលកកវីង ឲ្យកកឡើងរឹងដដែល។
- រក្សាដាក់ម្ហូបអាហារនៅក្នុងប្រអប់ដាក់ម្ហូបអាហារដែលស្អាត ហើយមិនមានជាតិពុល។
- ក្របម្ហូបអាហារនៅក្នុងប្រអប់មិនចេះឆ្ងាយ ដែលមានតំបន់ ល្អ ឬខ្លាំងជាមួយបន្ទះអាណូមមីនីយ៉ូមស្តើង ឬបន្ទះប្លាស្ទិក។
- រក្សាដាក់ម្ហូបអាហារឆ្អិន ឲ្យវានៅដាច់ដោយឡែកពីម្ហូប អាហារដទៃ។
- រក្សាសាច់ដុំ ម្ហូបសម្បុរ និងសាច់មាន់នៅធាតុទឹកកក ក្នុងប្រអប់ដែលបិទ ឬក្របជិត។
- រក្សាម្ហូបអាហារដែលនៅសល់ នៅក្នុងទូទឹកកក។ ម្ហូបអាហារខ្ពស់ និងម្ហូបអាហារពិក្រិប្រិប ឬក្រឡាអាចក្លាយទៅជាម្ហូប អាហារដែលស្ថិតនៅក្នុងភាពប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ ប្រសិនបើបានបើកវារួចហើយ។
- មិនត្រូវរក្សាម្ហូបអាហារ នៅក្នុងកំប៉ុងដែលបានបើកហើយ នោះទេ។
- ចៀសវាងផលិតផលធ្វើពីស៊ុត ទឹកដោះគោះ និងសាច់ហ្លួស កំណត់ថ្ងៃខែដែលត្រូវប្រើ។

លាងសំអាតដៃនៅពេលរៀបចំម្ហូបអាហារ

- លាងដៃនៅក្នុងទឹកក្តៅខណ្ឌ។ ដែលមានជាតិសាប៊ូ មុនពេល រៀបចំម្ហូបអាហារ ឲ្យបានយ៉ាងហោចណាស់៣០វិនាទី។
- លាងសំអាតដៃរបស់លោកអ្នកឲ្យបានហ្មត់ចត់ មុនពេលរៀប ចំម្ហូបអាហារ និងក្រោយពីបានចាប់កាន់សាច់ដុំ សាច់មាន់ ម្ហូបសម្បុរ ស៊ុត និងបន្លែដែលមិនទាន់បានលាង។
- សម្អាតដៃរបស់លោកអ្នកជាមួយនិងកំឡើងស្អាត ឬក្រដាស ជូតដៃ។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកមុតដៃ ឬមានរបួសនៅពិលើដៃរបស់ លោកអ្នក ត្រូវរុំវាជាមួយនិងបន្ទះរុំមុខរបួសដែលមិនជ្រាបទឹក ឬបង់សំរាប់រុំរបួស។
- ពាក់សំលៀកបំពាក់ការពារដែលស្អាត ដូចជាធុរ្យ ទៅ ពេលរៀបចំម្ហូបអាហារ។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនស្រួលខ្លួនទេ សូមទុកឲ្យលោកអ្នកឯ ទៀតជួយរៀបចំម្ហូបអាហារ។

រក្សាអ្វីៗទុកឲ្យបានស្អាត ហើយឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក ពីគ្នា

- ការពារគុណភាពម្ហូបអាហារកុំឲ្យវាក្លាយទៅជាមានគ្រោះ ថ្នាក់ ដោយរក្សាអ្វីៗទុកឲ្យបានស្អាត ហើយឲ្យនៅដាច់ ដោយឡែកពីគ្នា។
- រក្សាទុកម្ហូបអាហារនៅ ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែក ពីម្ហូបអាហារដែលបានរៀបចំស្រោចសំរាប់បរិភោគ។
- ប្រើគ្រឿងឧបករណ៍ដាំស្នូដាច់ដោយឡែកពីគ្នា ហើយស្អាត សំរាប់ម្ហូបអាហារដែលបានរៀបចំស្រោចសំរាប់បរិភោគ។
- កុំប្រើគ្រឿងឧបករណ៍ដាំស្នូដែលសំរាប់ម្ហូបអាហារដទៃ និង សំរាប់ម្ហូបអាហារដែលបានរៀបចំស្រោចសំរាប់បរិភោគ ដោយមិនបានលាងសំអាតវាជាមុន។
- លាងសំអាត ហើយជូតជ្រុញ កាំបិត ឆ្នាំង ចាន ប្រអប់ និងគ្រឿងឧបករណ៍ដាំស្នូដទៃទៀតឲ្យបានហ្មត់ចត់ ក្រោយ ពីបានប្រើវារួចហើយ។
- ប្រើទឹកសាប៊ូក្តៅដើម្បីលាងសំអាតរបស់របរ ហើយធ្វើយ៉ាង ណាឲ្យវាស្ងួតល្អ មុននឹងប្រើវាម្តងទៀត។
- ប្រើកំឡើងស្អាត ឬក្រដាសសំរាប់ជូតដើម្បីសម្អាតគ្រឿង ឧបករណ៍ដាំស្នូ និងគ្រឿងប្រើប្រាស់ បើមិនដូច្នោះទេត្រូវទុក ឲ្យវាស្ងួតដោយខ្យល់។
- ប្រើម៉ាស៊ីនលាងចានដែលមានម្សៅសាប៊ូត្រឹមត្រូវ ដើម្បី លាង និងសម្អាតគ្រឿងឧបករណ៍ដាំស្នូ និងគ្រឿងប្រើប្រាស់។
- លាងជ័រផ្លែឈើ និងបន្លែឆៅជាមួយទឹកស្អាតមុននឹងប្រើវា។
- ចៀសវាងសត្វចិញ្ចឹមនៅជុំវិញទីកន្លែងរៀបចំ ឬទុកដាក់ ម្ហូបអាហារ។
- បំបាក់សត្វចិញ្ចឹម និងសត្វល្អិតចង្រៃចេញពីកន្លែងរៀបចំ ឬទុក ដាក់ម្ហូបអាហារ។

ប្រើទឹកកកដើម្បីវិលាយម្ហូបអាហារដែលកករឹង

បាក់តេរីអាចកើនចំនួនឡើងនៅក្នុងម្ហូបអាហារដែលកករឹង កាលណាវាកំពុងតែរលាយទឹកកក ដូច្នេះសូមរក្សាទុកម្ហូប អាហារដែលកករឹង ពីតំបន់សីតុណ្ហភាពប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់។

- លើកលែងតែមានសេចក្តីណែនាំបង្ហាញប្រាប់ផ្សេងពីនេះ បើអ្នកផ្ទុះទេត្រូវវិលាយម្ហូបអាហារកករឹងនៅក្នុងទូទឹកកក ឬប្រើចង្កៀនម៉ាយក្រូអ៊ែរ។
- ប្រសិនបើមានសេចក្តីណែនាំលើម្ហូបអាហារកករឹងដែលបាន ខ្ទប់ ត្រូវរៀបចំ ហើយចំអិនម្ហូបអាហារទៅតាមការណែនាំ បន្ទាប់ពីបានយកវាចេញពីទូត្រជាក់ភ្លាម។
- វិលាយសាច់ ត្រី និងសត្វស្លាបដែលកក ឲ្យបានគ្រប់សព្វទី កន្លែង មុនពេលចំអិន។
- រក្សាទុកម្ហូបអាហារដែលបានវិលាយទឹកកក នៅក្នុងទូ ទឹកកក រហូតទាល់តែវារលាយអស់ស្រេចដើម្បីចំអិន។
- ប្រសិនបើប្រើចង្កៀនម៉ាយក្រូអ៊ែរដើម្បីវិលាយទឹកកក ត្រូវ ចំអិនម្ហូបអាហារឲ្យបានភ្លាម ក្រោយពីវិលាយទឹកកកអស់ ហើយ។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកប្រើចង្កៀនម៉ាយក្រូអ៊ែរ ត្រូវឲ្យការ វិលាយទឹកកកបានលឿនដោយយកចំណែកដែលទឹកកក រលាយដោយឡែក ចេញពីចំណែកដែលមិនទាន់រលាយ។
- ចៀសវាងកុំដាក់ម្ហូបអាហារក្នុងទូទឹកកកឡើងវិញឡើយ ឬ ឲ្យម្ហូបអាហារដែលបានវិលាយទឹកកករួចហើយ។

ចំអិនឲ្យបានត្រឹមត្រូវ

កិច្ចការមួយដែលសំខាន់ជាងគេបំផុត ដែលលោកអ្នកអាចធ្វើ ដើម្បីបញ្ឈប់ម្ហូបអាហារ ពីការនាំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ គឺត្រូវ ចំអិនវាឲ្យបានគ្រប់សព្វ ជាពិសេសម្ហូបអាហារដែលស្ថិតនៅ ក្នុងភាពប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់។

- ចំអិនសត្វស្លាបទាល់តែសាច់ឡើងស មិនត្រូវឲ្យមានសាច់ នៅក្រហមទេ។
- ចំអិន ហែមប៊េហ្គឺ (hamburgers) សាច់ចិញ្ច្រាំ សាច់ក្រក ហើយនឹងសាច់អាំងញាត់ត្រៀង ឬសាច់បង្ហូរ រហូតទាល់តែវាស្រក់ចេញទឹកថ្លា។
- ចំអិនត្រីស រហូតទាល់តែវារបកស្បែកដោយងាយជាមួយ សម។
- ម្ហូបអាហារភាគច្រើនត្រូវតែចំអិនយ៉ាងហោចណាស់ក្នុងកំដៅ 75°C។
- ប្រើប្រដាប់ស្នូងកំដៅសាច់ ដើម្បីជួយលោកអ្នកស្នូងកំដៅឲ្យ បានត្រឹមត្រូវ។ លោកអ្នកអាចរកបានប្រដាប់ស្នូងកំដៅសាច់ពី ហាងលក់រាយដែលលក់ឧបករណ៍ដាំស្នូ និងគ្រឿងប្រដាប់ អាំងសាច់។
- ចំអិនម្ហូបធ្វើពីស៊ីតឲ្យបានហ្មត់ចត់ ដូចជាស៊ីតចៀន និងស៊ីត សង់ខ្យាដែលចំអិនក្នុងឡ។
- ប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែមទៀតនៅពេលរៀបចំម្ហូបអាហារ ដែល ស៊ីតនាមិនទាន់ឆ្អិន ដូចជាគេសង្កេតឃើញវាជាមួយស៊ីត (egg-nog) និងម៉េយូណេសធ្វើតាមផ្ទះ (mayonnaise) ដោយព្រោះថាបាក់តេរីនៅលើសំបក ស៊ីតអាចចម្លងរោគដល់ម្ហូបអាហារ។

ធ្វើម្ហូបអាហារឲ្យត្រជាក់ និងមានកំដៅឡើងវិញ

- កំដៅម្ហូបអាហារឡើងវិញឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីឲ្យមាន ចំហាយ (លើសពី 75°C) ឬឡើងពុះ។
- រក្សាទុកម្ហូបដែលចំអិនរួច ឲ្យនៅក្រៅតំបន់សីតុណ្ហភាព ប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវទុកដាក់ម្ហូបសំរាប់ប្រើនៅពេល ក្រោយ កាលណាចំហាយវាលប់អណ្តែតឡើង ហើយត្រូវ ត្រងវា ហើយដាក់វាទៅក្នុងទូទឹកកក។
- កាលណាលោកអ្នកចំអិនបានមុនពេល ត្រូវបំបែកចំណែកម្ហូប ដែលមានទំហំធំ ទៅក្នុងប្រអប់រាក់តូចៗ សំរាប់ដាក់ទៅក្នុង ទូទឹកកកដើម្បីឲ្យវាត្រជាក់។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនចង់ឲ្យម្ហូបត្រជាក់ភ្លាមទេ ត្រូវរក្សា ម្ហូបទុកនៅក្នុងកំដៅ 60°C ឬក្តៅជាងនេះ។

ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែមទៀតស្តីអំពីសុវត្ថិភាពម្ហូបអាហារ សូមទាក់ទង:

- ខ្សែទូរស័ព្ទទាន់ចិត្តស្តីអំពីសុវត្ថិភាពម្ហូបអាហារ 1300 364 352 ឬអ៊ីម៉ែល foodsafety@dhs.vic.gov.au
- ក្រសួងសុខាភិបាលសាលាក្រុងប្រចាំតំបន់របស់លោកអ្នក បើករើលើគេហទំព័រ: www.health.vic.gov.au/foodsafety www.betterhealth.vic.gov.au www.safefood.net.au www.foodstandards.gov.au