

သတ်မှတ်ထားသော ကျွမ်းကျင်လုပ်သား (၁)

အစားအသောက် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းအတွက် ကျွမ်းကျင်မှု  
အကဲဖြတ်စာမေးပွဲဖြေဆိုနိုင်အောင် လေ့လာရန်  
အကြောင်းအရာများ

“တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုများ”

ဗားရှင်း ၁ (၂၀၂၁ April ပြီ ၁၅ တည်းဖြတ်ခြင်း)

လက်ရှိဘာသာပြန်ဆိုခြင်း (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

ဂျပန်နိုင်ငံ အစားအသောက် ဝန်ဆောင်မှုအသင်း

<ဘာသာပြန်ဆိုမှုအတွက် မိတ်ဆက် >

"အစားအသောက် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းအတွက် ကျွမ်းကျင်မှု အကဲဖြတ်စာမေးပွဲဖြေဆိုနိုင်အောင် လေ့လာရန် အကြောင်းအရာများ " တွင် စားသောက်ဆိုင်လုပ်ငန်း၌ လုပ်ကိုင်ရန်လိုအပ်သော အခြေခံအသိပညာနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို သတ်မှတ်ထားသော ကျွမ်းကျင်လုပ်သား (၁) ၏ လိုအပ်ချက်များအတိုင်း မိတ်ဆက်ဖော်ပြထားပါသည်။ ထို့ပြင် မူရင်းအကြောင်းအရာများတွင် ဂျပန်ဝေါဟာရများ အသုံးပြုထားသည့် အတွက် ဂျပန်နိုင်ငံရှိ စားသောက်ဆိုင်လုပ်ငန်း၌ လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် အခြေခံ လိုအပ်ချက်တစ်ခုကိုလည်း ဖြည့်ဆည်းပေးပါသည်။

သတ်မှတ်ထားသော ကျွမ်းကျင်လုပ်သား (၁) အတွက် နေထိုင်ခွင့်ရရှိရန် လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှုအကဲဖြတ် စာမေးပွဲတွင် ဘာသာရပ်သုံးခု ပါဝင်ပါသည်။

- |   |   |
|---|---|
| တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုနှင့်ဆိုင်သော ကိစ္စများ       | "တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုများ " |
| ပြင်ဆင်သောလုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့် အဓိကသက်ဆိုင်သော ကိစ္စများ    | "အစားအသောက်နှင့် အဖျော်ယမကာ ပြင်ဆင်ခြင်း" |
| ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းများနှင့် အဓိကသက်ဆိုင်သော ကိစ္စများ | "ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှု "                    |

လေ့လာရန် အကြောင်းရပ်များကို ထိုဘာသာရပ် သုံးခုအတိုင်း ရေးဆွဲထားပါသည်။

ဤအကြောင်းရပ်တွင် အစားအသောက်ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်ရန် လိုအပ်နိုင်မည့် ပြင်ဆင်သောလုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့် အဓိကသက်ဆိုင်သော ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်သည့် "တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုများ " ကို မိတ်ဆက်ထားပါသည်။ ဤအကြောင်းရပ်တွင် လုပ်ငန်းဆောင်တာအတွက် အခြေခံအသိပညာကို မိတ်ဆက်ထားပါသည်။ သို့သော် အချို့အကြောင်းအရာများမှာ သင်အလုပ်လုပ်သော အမှန်တကယ်နေရာတွင် အသုံးပြုရမည့် စည်းကမ်းများနှင့် ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာ အခြေခံ သဘောတရားများက တူညီသော်လည်း သင်အလုပ်လုပ်သော နေရာပေါ် မူတည်ပြီး လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ပုံချင်း ကွဲပြားနိုင်သည့်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် သင့်အလုပ်ခွင်နှင့် သက်ဆိုင်သော စည်းကမ်းများကို လိုက်နာပါ။

မာတိကာ

၁။ အခြေခံ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုများအကြောင်း

- ၁။ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းအကြောင်း အခြေခံအသိပညာ
- ၂။ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ကာကွယ်ရန် စည်းမျဉ်း ၃ ခု
- ၃။ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်စေသော အတွေ့များသည့် ဘက်တီးရီးယားများနှင့် ဝိုင်းရပ်စ်များ

၂။ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သောအလေ့အထများအကြောင်း

- ၁။ ပေးပို့မှုကို စစ်ဆေးခြင်း
- ၂။ သိုလှောင်သော အပူချိန် (ရေခဲသေတ္တာ/အအေးခန်း) ကို စစ်ဆေးခြင်း
- ၃။ အပြန်အလှန်ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ခြင်း
- ၄။ အသုံးအဆောင်များကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း
- ၅။ အိမ်သာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း
- ၆။ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး
- ၇။ ထိရောက်သော လက်ဆေးခြင်း
- ၈။ (မီးဖိုချောင်အတွက် ) သန့်ရှင်းရေး ထိန်းချုပ်မှုများနှင့် အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်း

၃။ HACCP အခြေခံ အစားအသောက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှုစနစ် (အရေးကြီးသော ထိန်းချုပ်အမှတ်များ )

- ၁။ "HACCP အခြေခံ အစားအသောက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှုစနစ် " ဆိုတာဘာလဲ။
- ၂။ အရေးကြီးသော ထိန်းချုပ်အမှတ်များ
- ၃။ အုပ်စု ၁- "အအေးပေးထားသော အစားအသောက်များ " ထိန်းချုပ်နည်း
- ၄။ အုပ်စု ၂- "ပူပူနွေးနွေး ချက်ပြုတ်စားသုံးမှုများ " ထိန်းချုပ်နည်း
- ၅။ အုပ်စု ၃- "အပူပေးခြင်း၊ အအေးခံခြင်းနှင့် အပူပြန်ပေးခြင်းတို့ပြုလုပ်မည့် အစားအသောက်များ " ထိန်းချုပ်နည်း
- ၆။ အခြား အရေးကြီးသော ထိန်းချုပ်အမှတ်များ
- ၇။ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုများ မှတ်တမ်းထားရှိခြင်း

၄။ ရည်ညွှန်းချက်များ

၁။ အခြေခံ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုများအကြောင်း

၁။ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းအကြောင်း အခြေခံအသိပညာ

(၁) စားသောက်ဆိုင်များတွင် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်ပွားစေသော အဓိကအကြောင်းရင်းများ

တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုမရှိသော အောက်ပါအကြောင်းရင်းများကြောင့် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်

- (က) အစားအသောက်ပြင်ဆင်သော ဝန်ထမ်းများအတွက် တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုများကို မလိုက်နာခြင်း - ဥပမာ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းခြင်းနှင့် လုံလောက်စွာ လက်မဆေးခြင်းစသည်။
- (ခ) လုံလောက်သော တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုများ မဆောင်ရွက်သည့် ကုန်ကြမ်းပုံပိုးသူများက ဟင်းချက်ပစ္စည်းကုန်ကြမ်းများ ပေးပို့ခြင်း။
- (ဂ) အစားအသောက်ကို သေချာစွာ အပူမပေးခြင်း။
- (ဃ) အစားအသောက် အပူချိန်ကို သေချာမထိန်းချုပ်ခြင်းစသည်။

ထိုသို့သော အချက်များကြောင့် ဘက်တီးရီးယားများနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်များ အစားအသောက်နှင့် ထိတွေ့မှုဖြစ်ကာ စားသုံးသူများက အနံ့ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းစသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ထို့ပြင် တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှု မကောင်းမွန်ခြင်းကြောင့် ဘက်တီးရီးယားများနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်များအပြင် အခြားမလိုလားအပ်သောပစ္စည်းများကလည်း အစားအသောက်ထဲ ရောက်လာနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ဆပ်ပြာမှုန့်၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ ဖန်ကွဲနှင့် သတ္တုစများစသည်။

(၂) အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း အမျိုးအစားများ

အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းတွင် အောက်ပါအမျိုးအစားများ ပါဝင်ပါသည်။ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း မဖြစ်စေရန်အတွက် သက်ဆိုင်ရာ အမျိုးအစားအလိုက် လက္ခဏာရပ်များအတွက် သီးသန့်ဖြစ်သော ကာကွယ်နည်းများ ဖြစ်ရန်လိုပါသည်။ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း အားလုံး၏ ၉၀%+ သည် ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်များကြောင့် ဖြစ်သည့်အတွက် ထိုအမျိုးအစားများကို တန်ပြန်ဆောင်ရွက်နည်းများအကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။

အမျိုးအစား	အဓိကဖြစ်စေသောပိုး	အဓိကတန်ပြန်ဆောင်ရွက်နည်း
ဘက်တီးရီးယားကြောင့် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း	Enterohemorrhagic E. coli (O157 စသည်)	အစားအသောက်များကို အကုန်အကျဆုံးရှုံးမှုများ မကူးစက်ပါစေနှင့်
	Salmonella genua	ရောဂါဖြစ်စေသော အကုန်အကျဆုံးရှုံးမှုများ ပေါက်ပွားမှုကို ကာကွယ်ပါ
	Staphylococcus စသည်	ရောဂါဖြစ်စေသော အကုန်အကျဆုံးရှုံးမှုကို သတ်ပါ

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း	Norovirus အသည်းရောင်အသားဝါဗိုင်းရပ်စ် E စသည်	အစားအသောက်များကို ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ မကူးစက်ပါစေနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို သတ်ပါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ယူမလာပါနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကို မပြန့်နှံ့ပါစေနှင့်
ဓာတုဗေဒ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း	ဆပ်ပြာမှုန့်၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ အပင်ပိုးသတ်ဆေး စသည်	အစားအသောက်များကို ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ မကူးစက်ပါစေနှင့်
ကပ်ပါးပိုးကြောင့် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း	Anisakis, သန်လုံးကောင် စသည်	အစားအသောက်များကို ကပ်ပါးပိုးများ မကူးစက်ပါစေနှင့် ကပ်ပါးပိုးများကို သတ်ပါ

၂။ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ကာကွယ်ရန် စည်းမျဉ်း ၃ ခု

လူကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့် ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး (ယခုမှစ၍ အန္တရာယ်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး စသည်ဖြင့် ခေါ်ဆိုပါမည်) ကူးစက်ထားသော အစားအသောက်ကို စားသုံးသောအခါ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ ဘက်တီးရီးယားကြောင့် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အောက်ပါစည်းမျဉ်း ၃ ခုက အရေးကြီးပါသည်။



(၁) အစားအသောက်များကို ရောဂါဖြစ်စေသော အကုန်ပိုးများ မကူးစက်ပါစေနှင့်

သင့်လက်ပေါ်တွင် ဘက်တီးရီးယား အမျိုးအစားများစွာ ရှိနေပါသည်။

အစားအသောက်များကို အန္တရာယ်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး မကူးစက်အောင် အောက်ပါအခြေအနေများတွင် သင်အမြဲတမ်း လက်ဆေးပါ။

(က) အစားအသောက်များ စတင်မပြင်ဆင်မီ

(ခ) မချက်ရသေးသော သားငါး၊ ဥများ

စသည်တို့ကို မကိုင်တွယ်မီနှင့်

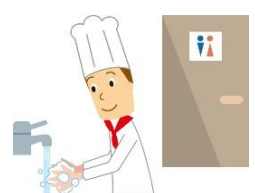
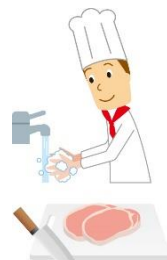
ကိုင်တွယ်အပြီး

(ဂ) အစားအသောက်များ ပြင်ဆင်နေရင်း

အိမ်သာသွားခြင်း သို့မဟုတ်

နားခေါင်းကိုသုတ်ခြင်းစသည်တို့

ပြုလုပ်ပြီးနောက်

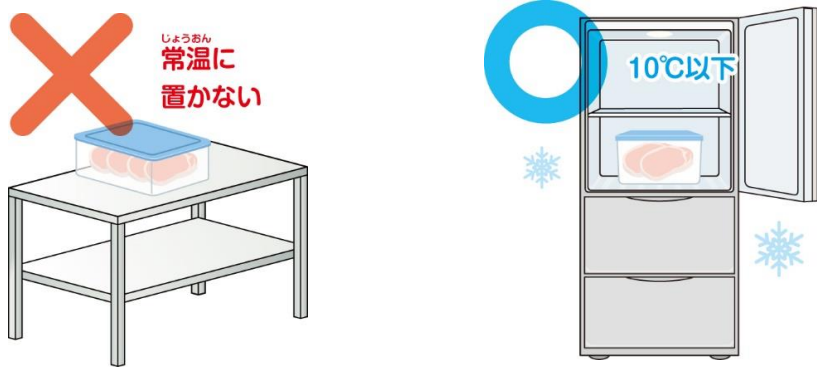


မချက်ရသေးသော သားငါးများလှီးဖြတ်ရန် အသုံးပြုသည့် အောက်ခံဘုတ်ပြားများနှင့် ဓားများပေါ်တွင်လည်း အန္တရာယ်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားများစွာ ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤအစားအသောက်များအတွက် အောက်ခံဘုတ်ပြားများနှင့် ဓားများကို အခြားမချက်ရသေးသော အစားအသောက်များအတွက် အသုံးမပြုဘဲ ခွဲခြားထားသင့်ပါသည်။ အောက်ခံဘုတ်ပြားများနှင့် ဓားများကို အတူတူအသုံးပြုပါက တစ်ကြိမ်သုံးပြီးတိုင်း ရေဖြင့်ဆေးပြီး သေချာပိုးသတ်ပါ။



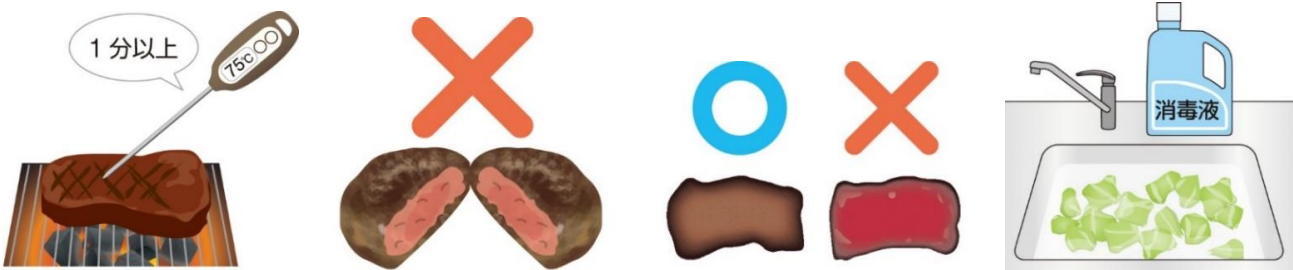
(၂) ရောဂါဖြစ်စေသော အကုဇီဝပိုးများ ပေါက်ပွားမှုကို ကာကွယ်ပါ

အပူချိန်နှင့် စိုထိုင်းဆ မြင့်မားလေ ဘက်တီးရီးယား ပိုများလေဖြစ်ပါသည်။ ၁၀ °C နှင့်အောက်တွင် ထိုသို့တိုးပွားမှုမှာ နှေးကွေးသွားသည်။ -၅°C နှင့်အောက်တွင် ပွားများမှုမရှိတော့ပါ။ ထို့ကြောင့် အစားအသောက်များကို ၁၀ °C နှင့်အောက်တွင် သိုလှောင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ သို့သော် ၁၀ °C နှင့်အောက်မှာပင်လျှင် ဘက်တီးရီးယား နှေးကွေးစွာ ပွားများမှု ရှိနေသေးသည့်အတွက် အစားအသောက်များကို သက်မှတ်ထားသော သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက် မတိုင်မီ အသုံးပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။



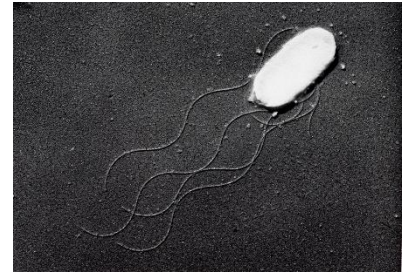
(၃) ရောဂါဖြစ်စေသော အကုဇီဝပိုးများကို သတ်ပါ

အန္တရာယ်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်အများစုကို ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြင့် (အပူပေးခြင်းဖြင့်) သေစေနိုင်ပါသည်။ မချက်ရသေးသော သားငါးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် အန္တရာယ်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားများ ပါဝင်နိုင်သည့်အတွက် ဦးစွာ ချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားသောက်နိုင်ပါသည်။ ယောက်သွား (ပင်လယ်စာ) နှင့် အထူးသဖြင့် အသားများအတွက် အတွင်းပိုင်းကို ၇၅ °C အထိ အပူပေးရန်နှင့် ထိုအပူချိန်အတိုင်း အနည်းဆုံးတစ်မိနစ် ချက်ပြုတ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ (အသုပ်များ စသည့်) အပူပေးပြီး မချက်ပြုတ်သော အစားအသောက်များကို (ဘက်တီးရီးယားများ သေစေရန်) လိုအပ်သလို ပိုးသတ်သင့်ပါသည်။

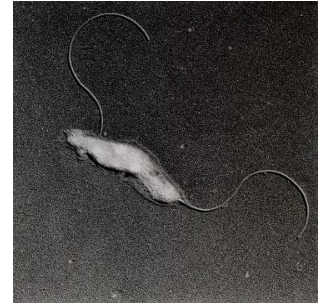


၃။ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်စေသော အတွေ့များသည့် ဘက်တီးရီးယားများနှင့် ပိုင်းရပ်စ်များ

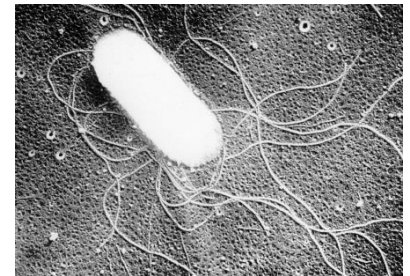
(၁) Enterohemorrhagic E. coli (O157, O111 စသည်) နွားနှင့်ဝက်များတွင် တွေ့ရသော E.coli ဧရာဂါပုးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အလွန်အဆိပ်ရှိပြီး ပိုက်နာခြင်း၊ အရည်ကျဲကျဲ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ သွေးဝမ်းလျှောခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်စေသည်။ အမဲသား၊ ဝက်သားစသည့်အသားများတွင် ရှိပြီး မချက်ရသေးသော အသားကို စားသုံးပါက အစာအဆိပ်သင့်စေပါသည်။ ကောင်းစွာမချက်ထားသော အစားအသောက်ကို စားပါကလည်း အစာအဆိပ်သင့်နိုင်ပါသည်။



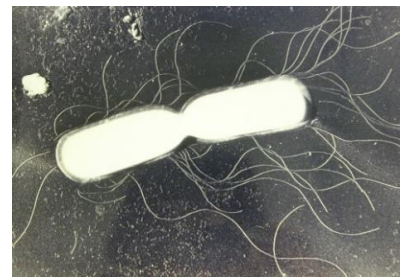
(၂) Campylobacter ဤဘက်တီးရီးယားကို နွား၊ ဝက်နှင့်ကြက်စသည်တို့၏ အူများထဲတွင် တွေ့ရပါသည်။ ဤဘက်တီးရီးယားပါသော အသားကို မချက်ဘဲ စားသုံးပါက အစာအဆိပ်သင့်စေပါသည်။ ကောင်းစွာမချက်ထားသော အစားအသောက်ကို စားပါကလည်း အစာအဆိပ်သင့်နိုင်ပါသည်။



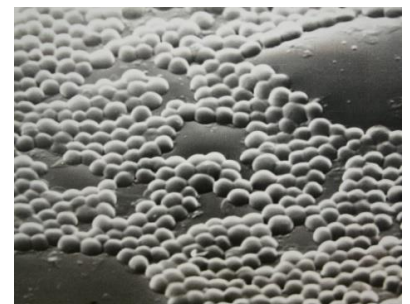
(၃) Salmonella genus ဤဘက်တီးရီးယားကို နွား၊ ဝက်နှင့်ကြက်စသည်တို့၏ အူများထဲတွင် တွေ့ရပါသည်။ ကြက်ဥများထဲတွင်လည်း တွေ့ရတတ်သည်။ ဤဘက်တီးရီးယားပါသော အသားကို မချက်ဘဲ သို့မဟုတ် ကောင်းစွာမချက်ဘဲ စားသုံးပါက အစာအဆိပ်သင့်စေနိုင်ပါသည်။



(၄) Bacillus Cereus ဤဘက်တီးရီးယားကို မြစ်ချောင်းများနှင့် မြေကြီးပေါ်ရှိနေရာများ စသည့်သဘာဝလောကတွင် ကျယ်ပြန့်စွာတွေ့ရသည်။ အစားအသောက်ကို အဓိကကူးစက်သော ရင်းမြစ်များမှာ (ဆန် အပါအဝင်) သီးနှံများ၊ ပဲများနှင့် ဟင်းချက်အမွှေးအကြိုင်များ စသည့် မြေကြီးနှင့် ထိစပ်နေတတ်သော အစားအသောက်များ ဖြစ်သည်။ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုများ သေချာမဆောင်ရွက်ပါက ထမင်းကြော် (chahan) သို့မဟုတ် ခေါက်ဆွဲ စသည်တို့မှ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။



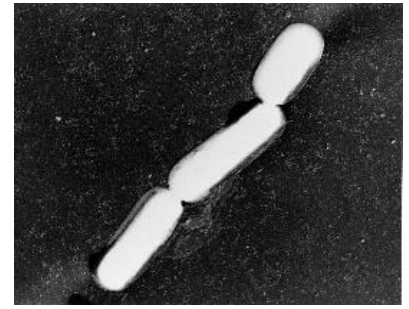
(၅) Staphylococcus aureus ဤဘက်တီးရီးယားကို လူ့အရေပြား၊ လည်ချောင်းနှင့် ပွင့်နေသောအနာများတွင် တွေ့ရသည်။ အစားအသောက် ပြင်ဆင်သူများ၏ လက်နှင့် လက်ချောင်းများတွင် ပြတ်ရုဒဏ်ရာများရှိပါက အစားအသောက်သို့ ကူးစက်နိုင်ခြေ အလွန်များပါသည်။





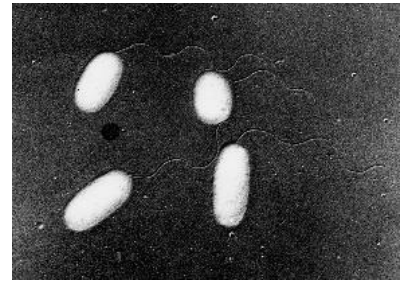
(၆) Clostridium perfringens

ဤပိုးသည် လူနှင့်တိရစ္ဆာန်တို့၏ အူထဲတွင်ရော မြေကြီးပေါ်မှာပါ နေထိုင်သော အတွေ့များသည့် ဘက်တီးရီးယားတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ထူးခြားချက်မှာ အောက်ဆီဂျင်မရှိသော နေရာများတွင် အဆိပ်အတောက်များ ထုတ်လုပ်ပါသည်။ ဤသို့သော အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သော အစားအသောက်များမှာ ဟင်းလျာများနှင့် ပြုတ်ကြော်ခြင်းများ ဖြစ်သည်။ အပူပေးချက်ပြုတ်ထားသော အစားအသောက်များကို လျင်မြန်စွာ အအေးခံရန် အရေးကြီးပါသည်။



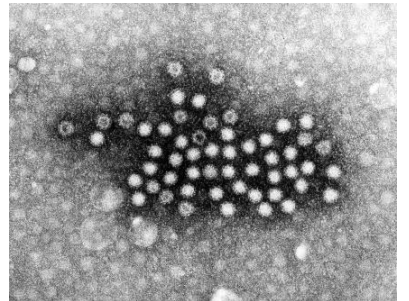
(၇) Vibrio parahaemolyticus

ဤဘက်တီးရီးယားက ပင်လယ်ရေနှင့် ပင်လယ်ခန္ဓာများထဲတွင် နေထိုင်သည်။ နွေရာသီတွင် ပင်လယ်ရေ အပူချိန်မြင့်တက်သောအခါ ဤဘက်တီးရီးယား အသက်ဝင်လာပြီး ပင်လယ်စာများကို ကူးစက်ပါသည်။ ဤဘက်တီးရီးယားပါဝင်သော ငါးအစိမ်းများ စားမိပါက အစာအဆိပ်သင့်နိုင်ပါသည်။ ပင်လယ်စာများကို သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် ဆေးကြော ချက်ပြုတ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။



(၈) Norovirus

ယောက်သွား (ပင်လယ်စာ) ကို လုံလောက်အောင် မချက်ပြုတ် စားသုံးပါက Norovirus ကူးစက်မှုမှတစ်ဆင့် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ Norovirus သည် မစင်နှင့် အန်ဖတ်များထဲတွင်လည်း ပါဝင်သောကြောင့် အိမ်သာသွားပြီးပါက လက်ဆေးရန် အရေးကြီးပါသည်။



၂။ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သောအလေ့အထများအကြောင်း

၁။ ပေးပို့မှုကို စစ်ဆေးခြင်း

အောက်ပါအစားအသောက် ကုန်ကြမ်းများတွင် အန္တရာယ်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားစသည်တို့ ပေါက်ပွားနိုင်ပါသည်။

- (က) ပုပ်သိုးနေသော အစားအသောက်များ
- (ခ) ထုပ်ပိုးမှု ပျက်စီးနေသော အစားအသောက်များ
- (ဂ) သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက် ကျော်လွန်နေသော အစားအသောက်များ
- (ဃ) သေချာမသိမ်းဆည်းထားသော အစားအသောက်များ

ထို့ကြောင့် အစားအသောက်ကုန်ကြမ်းများ ပေးပို့မှုကို လက်ခံသောအခါ အောက်ဖော်ပြပါ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအသုံးပြုပြီး သင့်တော်သော စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

(၁) အစားအသောက် ကုန်ကြမ်းများ ရောက်လာသောအခါ ကုန်ပစ္စည်းနှင့် ပမာဏသည် မှာထားသည့်အတိုင်း တူညီကြောင်း စစ်ဆေးပါ။

(၂) ထို့နောက် အသွင်သဏ္ဍာန်၊ အနံ့၊ ထုပ်ပိုးမှုအခြေအနေနှင့် တံဆိပ်များ (နောက်ဆုံးအသုံးပြုရန်ရက်၊ “သက်တမ်းကုန်ဆုံး” ရက်နှင့် သိုလှောင်နည်း ) စသည်တို့ကို စစ်ဆေးပါ။

(၃) ဖြစ်နိုင်လျှင် အအေးခဲ/အေးခဲထားသော ကုန်ပစ္စည်းများ၏ အပူချိန်ကို စစ်ဆေးပါ (ဥပမာ အနီအောက်ရောင်ခြည် သာမိုမီတာ အသုံးပြုပြီး)။ ထို့ပြင် အအေးခဲ/အေးခဲထားသော ကုန်ပစ္စည်းများကို အခန်းအပူချိန်တွင် တတ်နိုင်သလောက် အချိန်အနည်းငယ်သာ ထားပါ။

(၄) ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာ တွေ့ရှိပါက သတ်မှတ်ထားသော ပြန်ပို့နည်းများ အသုံးပြုကာ ကုန်ပစ္စည်းများကို ပြန်ပို့သင့်ပါသည်။

(၅) ထိုအသေးစိတ် အချက်အလက်များကို နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးထားသင့်ပါသည်။

\* ဟစ္စတမင်း (Histamine)

အနီရောင်ငါး (နှင့် ၎င်းပါဝင်သော ထုတ်ကုန်များ ) တွင် မလတ်ဆတ်တော့ပါက “ဟစ္စတမင်း” ဆိုသည့် ခြပ်ပေါင်းတစ်မျိုး ပါဝင်နေနိုင်ပါသည်။ ဟစ္စတမင်း ပါဝင်သော အစားအသောက်များ စားမိပါက ဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်စေသော အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်စေပါသည်။ အစားအသောက်ကို ကောင်းစွာမသိုလှောင်ပါက ဟစ္စတမင်း ပိုများလာသည့်အတွက် ပေးပို့လာသော ကုန်ပစ္စည်းများကို ရေခဲသေတ္တာ သို့မဟုတ် အအေးခန်းထဲသို့ ချက်ချင်းထည့်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။

၂။ သိုလှောင်သော အပူချိန် (ရေခဲသေတ္တာ/အအေးခန်း) ကို စစ်ဆေးခြင်း

အစားအသောက် ကုန်ကြမ်းများနှင့် အစားအသောက်၏ အပူချိန်ကို ထိန်းချုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။  
ရေခဲသေတ္တာ/အအေးခန်းထဲရှိ အပူချိန်ကို သေချာမထိန်းချုပ်ထားပါက အန္တရာယ်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားများ ပေါက်ပွားလာနိုင်ပါသည်။ အစားအသောက် ကုန်ကြမ်းများနှင့် အစားအသောက်၏ အရည်အသွေးမှာလည်း ကျဆင်းလာနိုင်ပါသည်။  
ထို့ကြောင့် အောက်ဖော်ပြပါ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ အသုံးပြုကာ ရေခဲသေတ္တာ /အအေးခန်းထဲရှိ အပူချိန်ကို သေချာစစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

(၁) ရေခဲသေတ္တာ/အအေးခန်းထဲရှိ အပူချိန်ကို ဖော်ပြသော သာမိုမီတာကို စစ်ဆေးပါ။ စက်ထဲတွင် သာမိုမီတာ မရှိပါက တပ်ဆင်ထားပါ။ သာမိုမီတာက ပြင်ပ အပူချိန်ကို အဆင်ပြေမှု ရှိ မရှိ မြင်တွေ့နိုင်စေပါသည်။ ထို့ပြင် ရေခဲသေတ္တာ/အအေးခန်းများအတွက် အသင့်တော်ဆုံး ထိန်းချုပ်အပူချိန်ကိုလည်း ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။

ဥပမာ၊ ရေခဲသေတ္တာများသည် ၁၀ °C ထက် မကျော်လွန်သင့်ပါ။  
အအေးခန်းများသည် -၁၅°C သို့မဟုတ် ထိုထက်ပိုအေးသင့်ပါသည်။



(၂) အပူချိန်ကို နေ့တိုင်း မပျက်မကွက် စစ်ဆေးကာ ဘယ်အချိန် စစ်ဆေးရမည် (ဥပမာ၊ အလုပ်မစတင်မီ) ကို ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပါ။  
ထို့ပြင် သိုလှောင်ထားသော အစားအသောက် ကုန်ကြမ်းများနှင့် အစားအသောက်တို့၏ ရက်စွဲများကို စစ်ဆေးပါ (သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်များနှင့် “နောက်ဆုံးအသုံးပြုရန်” ရက်များ)။ ထို့ပြင် အစားအသောက် ကုန်ကြမ်းများနှင့် အစားအသောက်များကို ထိုရက်စွဲမတိုင်မီအထိသာ အသုံးပြုပါ။

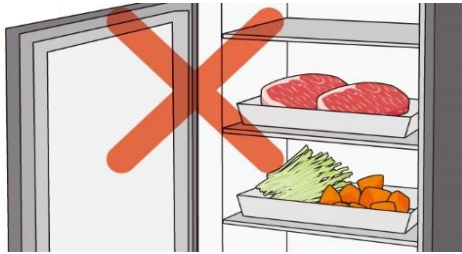
(၃) ပြဿနာတစ်ခုခုတွေ့ရှိပါက ညွှန်ကြားထားသောပုံစံအတိုင်း တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

ဥပမာ၊ တာဝန်ရှိသူအား သတင်းပို့ခြင်းစသည်။

(၄) ထိုအသေးစိတ် အချက်အလက်များကို နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးထားသင့်ပါသည်။

၃။ အပြန်အလှန်ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ခြင်း

အပြန်အလှန်ကူးစက်မှုဆိုသည်မှာ မချက်ရသေးသော အသားနှင့် ပင်လယ်စာ စသည်တို့ပေါ်ရှိ ဘက်တီးရီးယားများက အခြား ဟင်းချက်ပစ္စည်းကုန်ကြမ်းများ၊ အစားအသောက်များနှင့် ထိတွေ့မိခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ဟင်းချက်ပစ္စည်းကုန်ကြမ်းများနှင့် အစားအသောက်များကို သိုလှောင်ခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်း ပြုလုပ်စဉ် အပြန်အလှန်ကူးစက်မှု ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အောက်ပါအတိုင်း သတိထားသင့်ပါသည်။



(၁) မချက်ရသေးသော သားငါးများစသည့် ဟင်းချက်ပစ္စည်းကုန်ကြမ်းများကို အဖုံးပါသောဘူးများတွင် ထားသင့်ပါသည်။ (မချက်ရသေးသော သားငါးများထံမှ စီးကျလာသောအရည်များက အောက်ဘက်ရှိ အခြားဟင်းချက်ပစ္စည်း တစ်ခုခုအပေါ် သို့မစီးကျစေရန်) ၎င်းတို့ကို ရေခဲသေတ္တာ အောက်ဆုံးအဆင့်တွင် ထားသင့်သည်။ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ဟင်းချက်ပစ္စည်းကုန်ကြမ်းများနှင့် အစားအသောက် အမျိုးမျိုးကို သိုလှောင်ရန် သတ်မှတ်နေရာများ ထားရှိသင့်သည်။ သားငါးစသည့် ဟင်းချက်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးအတွက် (အောက်ခံဘုတ်ပြားနှင့် ဓားစသည့်) မီးဖိုချောင်သုံး ပစ္စည်းများကိုလည်း သတ်မှတ်ထားသင့်ပါသည်။ ထိုအသုံးအဆောင်များကို အသုံးပြုပြီးပါက သေချာဆေးကြောပြီး ပိုးသတ်သင့်ပါသည်။

(၂) ရေခဲသေတ္တာထဲရှိ သိုလှောင်မှု အခြေအနေများကို ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသော အစီအစဉ်အတိုင်း ပုံမှန်စစ်ဆေးသင့်သည်။ ထို့အတူ မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများ အသုံးပြုပုံနှင့် သန့်ရှင်းပုံတို့ကိုလည်း ပုံမှန်စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

(၃) ပြဿနာတစ်ခုခုတွေ့ရှိပါက ညွှန်ကြားထားသောပုံစံအတိုင်း တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ ဥပမာ၊ အောက်ခံဘုတ်ပြားနှင့် ဓားများ ညစ်ပေနေပါက ထပ်မံဆေးကြောပြီး ပိုးသတ်သင့်ပါသည်။

(၄) ထိုအသေးစိတ် အချက်အလက်များကို နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးထားသင့်ပါသည်။

၄။ အသုံးအဆောင်များကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း

မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်း စသည်တို့ကို ညစ်ပေစွာထားပါက အခြားသော ဟင်းချက်ပစ္စည်းကုန်ကြမ်းများနှင့် အစားအသောက်များကို ကူးစက်နိုင်ပြီး ဘက်တီးရီးယား ပြန့်ပွားစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် အောက်ပါအတိုင်း သတိထားဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

(၁) မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကို ခွဲခြားထားပြီး အသုံးပြုသင့်သည်။ ဥပမာ၊ အသားအတွက်သုံးသောပစ္စည်း၊ ငါးအတွက် သုံးသောပစ္စည်းစသည်။ ထို့ပြင် အသုံးပြုပြီးချင်း အောက်ဖော်ပြပါ အချက် (၅) ရှိ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအတိုင်း သေချာဆေးကြောကာ ပိုးသတ်သင့်ပါသည်။

(၂) မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများ ဆေးကြောမှုကို ညွှန်ကြားထားသော အချိန်အပိုင်းအခြားအလိုက် စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

(၃) ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာ တွေ့ရှိပါက ညွှန်ကြားထားသော ပုံစံအတိုင်း တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

ဥပမာ၊ တစ်စုံတစ်ခုအား ညစ်ပေစွာ ချန်ထားခဲ့သည်ကို သင်တွေ့ရှိပါက ပြန်လည်ဆေးကြောပြီး ပိုးသတ်ပြီးမှသာ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

(၄) ထိုအသေးစိတ် အချက်အလက်များကို နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးထားသင့်ပါသည်။

(၅) ဆေးကြောရန် လုပ်ထုံးလုပ်နည်း

- အောက်ခံဘုတ်ပြားများ၊ ဓားများ၊ ယောက်မများစသည်

(က) မြင်နိုင်သောဖုန်မှုန့်များကို ဖယ်ရှားရန် ဘုံပိုင်ရေဖြင့်လောင်းဆေးပါ။

(ခ) အိုးတိုက်ဖတ်တွင် ဆပ်ပြာမှုန့်ထည့်ကာ အမြှုပ်ထစေပြီးနောက် ပစ္စည်းကိုသေချာဆေးပါ။

(ဂ) ဆပ်ပြာမှုန့်ပြောင်စင်သွားအောင် ဘုံပိုင်ရေဖြင့်လောင်းဆေးပါ။

(ဃ) ဆူနေသောရေ၊ ကလိုရင်းပါသော ပိုးသတ်ဆေး သို့မဟုတ် ၇၀% အယ်လ်ကိုဟောဆေးရည်ဖြင့် ပိုးသတ်ပါ။

(င) သေချာခြောက်အောင်ထားပြီးနောက် သန့်ရှင်းသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။

- အဝတ်အစားနှင့် ပဝါများစသည်။

(က) ဘုံပိုင်ရေဖြင့်လောင်းဆေးပါ။

(ခ) ဆပ်ပြာမှုန့်ထည့်ကာ အမြှုပ်ထစေပြီးနောက် ပစ္စည်းကိုသေချာဆေးပါ။

(ဂ) ဆပ်ပြာမှုန့်ပြောင်စင်သွားအောင် ဘုံပိုင်ရေဖြင့်လောင်းဆေးပါ။

(ဃ) ဖြစ်နိုင်လျှင် ဆူနေသောရေတွင်ထည့်ပြီး အနည်းဆုံး ၅ မိနစ်ကြာ ဆူအောင်တည်ပြီး ပိုးသတ်ပါ သို့မဟုတ် ကလိုရင်းပါသော ပိုးသတ်ဆေးကိုလည်း အစားထိုးသုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

(င) ခြောက်အောင်ထားပြီးနောက် သန့်ရှင်းသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။



\* မီးဖိုချောင်တွင် အသုံးပြုသော ဆပ်ပြာမှုန့် /ပိုးသတ်ဆေးများကို ထိန်းချုပ်ခြင်း

မီးဖိုချောင်တွင် အသုံးပြုသော ဆပ်ပြာမှုန့် /ပိုးသတ်ဆေးများကို စည်းကမ်းတကျ ထိန်းချုပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ အသေအချာ ထိန်းချုပ်မှုများ မပြုလုပ်ထားပါက ဆပ်ပြာမှုန့် /ပိုးသတ်ဆေးများက အစားအသောက်ထဲတွင် မှားယွင်းပြီးပါဝင်သွားနိုင်သည့် အန္တရာယ် ရှိပါသည်။ ဆပ်ပြာမှုန့် /ပိုးသတ်ဆေးများကို ဘူးများထဲသို့ ပြောင်းထည့်ပါက အထူးသတိမှတ်ထားသော ဘူးများအသုံးပြုသင့်ပါသည်။ ထို့ပြင် ပါဝင်သောပစ္စည်းကို တွေ့မြင်နိုင်အောင် ရှင်းလင်းစွာ စာရေးသားထားသင့်ပါသည်။ ဆပ်ပြာမှုန့်/ပိုးသတ်ဆေးများကို အစားအသောက်တွင် မှားယွင်းပြီး အသုံးမပြုမီအောင် ထိန်းချုပ်မှုများဖြင့် သတိမှတ်ထားသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းသင့်ပါသည်။

၅။ အိမ်သာကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း

အိမ်သာများတွင် အန္တရာယ်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်များစွာ ရှိနေပါသည်။ ထိုဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်များက အိမ်သာတက်သူတိုင်း၏ လက်တွင်ကူးစက်ရောက်ရှိ သွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အောက်ပါအတိုင်း သတိထားဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

(၁) အောက်ဖော်ပြပါ အချက် (၄) ရှိ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအတိုင်း အိမ်သာများကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ကာ ပိုးသတ်သင့်ပါသည်။ သေချာ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ထားကြောင်းကိုလည်း စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

(၂) ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာ တွေ့ရှိပါက ညွှန်ကြားထားသော ပုံစံအတိုင်း တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။  
ဥပမာ၊ အိမ်သာများ ညစ်ပေနေပါက ပြန်လည်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီး ပိုးသတ်သင့်ပါသည်။

(၃) ထိုအသေးစိတ် အချက်အလက်များကို နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးထားသင့်ပါသည်။

(၄) သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန် လုပ်ထုံးလုပ်နည်း

(က) အစားအသောက်ပြုစုဆင်သောအခါ၊ ဝတ်ဆင်သည့် အဝတ်အစား၊ ဖုန်၊ လက်အတတ်ကုမဝတ်ဘာ ခွဲခြားပြီးဝတ်ဆင်ပါ။

(ခ) အိမ်သာအတွက် သတ်မှတ်ထားသော ဆပ်ပြာမှုန့်၊ ဘရပ်ရှ်နှင့် ရေမြှုပ်များကို အသုံးပြုပါ။

(ဂ) လက်နှင့်ထိတွေ့နိုင်ခြေရှိသော ရေဆွဲချသည့်လက်တံ၊ တံခါးလက်ကိုင်နှင့် အခြားနေရာများကို ကလိုရင်းပါဝင်သော ပိုးသတ်ဆေးဖြင့်သုတ်ပါ။

(ဃ) လက်ဆေးသောနေရာများကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပါ။

(င) အိမ်သာခွက်ကိုသန့်ရှင်းရန် သတ်မှတ်ထားသော ဆပ်ပြာမှုန့်နှင့် ဘရပ်ရှ်ကိုသုံးပါ။ ထို့နောက် စီးဆင်းနေသောရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။

(စ) ကြမ်းပြင်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ရန် သတ်မှတ်ထားသော ဆပ်ပြာမှုန့်နှင့် ဘရပ်ရှ်ကိုသုံးပါ။ ထို့နောက် စီးဆင်းနေသောရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။

(ဆ) အသုံးပြုထားသောပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းအခြောက်ခံပြီးမှ သိမ်းဆည်းပါ။

(ဇ) အလုပ်ပြီးပြီးချင်း သေချာလက်ဆေးပါ။

\* Norovirus

အိမ်သာများတွင် လူကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေသော Norovirus သို့မဟုတ် အခြားအလားတူ ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်များ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ Norovirus သည် အိမ်သာခွက်၊ ရေဆွဲချသောလက်တံ၊ လက်ကိုင်နှင့် တံခါးလက်ကိုင် စသည်တို့ကို ကူးစက်နေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်သာသန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်သောအခါ ထိုနေရာများကို သေချာဆေးကြော ပိုးသတ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

၆။ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး

ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်တွင် အောက်ပါ သို့မဟုတ် အလားတူ အခြေအနေများ ဖြစ်နေပါက ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ သို့မဟုတ် လူကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ပြင်ပအရာများ ကူးစက်နေနိုင်ပါသည်။

(က) ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း

(ခ) လက် သို့မဟုတ် လက်ချောင်းများတွင် ပြတ်ရှုခြင်း

(ဂ) ညစ်ပေသော အလုပ်ခွင်အဝတ်အစားများ ဝတ်ထားခြင်း

(ဃ) အလုပ်တွင် အဆင်တန်ဆာ (လက်ပတ်နာရီ၊ ဆွဲကြိုး၊ လက်စွပ်၊ နားကပ်စသည် ) ဝတ်ဆင်ထားခြင်း

ထို့ကြောင့် အောက်ပါအတိုင်း သတိထားဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

(၁) အောက်ပါအချက် (၂)-(၆) တွင် ဖော်ပြထားသော စစ်ဆေးမှုများကို (သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အပိုင်းအခြားတွင် ) ပုံမှန် ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

(၂) မည်သည့်ဝန်ထမ်းမျှ အန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောခြင်း မရှိကြောင်း စစ်ဆေးပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်တွင် ထိုရောဂါလက္ခဏာများ တွေ့ပါက အလုပ်မဆင်းသင့်ဘဲ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရန် ဆေးရုံသို့ပို့သင့်ပါသည်။ ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်တွင် အစာအဆိပ်သင့်မှု ဖြစ်ပွားပါက ရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်ကင်းသွားမှသာ အလုပ်ဆင်းသင့်ပါသည်။

(၃) ဝန်ထမ်းများ၏ လက်နှင့် လက်ချောင်းများတွင် ပြတ်ရှုမှုမရှိကြောင်း စစ်ဆေးပါ။ ထိုသို့ရှိနေပါက ပတ်တီးစည်းပြီး လက်အိတ်ဝတ်ထားပါ။ ထို့ပြင် တစ်ခါသုံးလက်အိတ်များ ဝတ်ထားလျှင်လည်း ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ လက်ဆေးပါ။

(၄) ဝန်ထမ်းများသည် အစားအသောက် ကိုင်တွယ်သောအခါ သန့်ရှင်းသောအဝတ်အစားများ ဝတ်ထားကြောင်း စစ်ဆေးပါ။



(၅) ဝန်ထမ်းများသည် ဆံပင်ကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပြီး လိုအပ်ပါက နောက်ဘက်သို့စည်းထားကြောင်း စစ်ဆေးပါ။

(၆) ဝန်ထမ်းများသည် လက်ပတ်နာရီ၊ ဆွဲကြိုး၊ လက်စွပ်၊ နားကပ်စသည့် အဆင်တန်ဆာများ ဝတ်ဆင်ထားခြင်း မရှိကြောင်း စစ်ဆေးပါ။

(၇) ထိုအသေးစိတ် အချက်အလက်များကို နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးထားသင့်ပါသည်။

\* ဝန်ထမ်းများကြောင့် ဖြစ်ပွားသောအစာအဆိပ်သင့်ခြင်း

ပြီးခဲ့သောနှစ်များအတွင်း Norovirus အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း အများအပြားဖြစ်ပွားခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပွားမှု ၈၀ % မှာ ဝန်ထမ်းများကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ဝမ်းလျှောခြင်းစသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ သင့်မှာရှိနေပါက အစားအသောက် မပြင်ဆင်ပါနှင့်။ ထို့ပြင် တစ်ခါတစ်ရံတွင်လည်း ဝမ်းလျှောခြင်းစသည့် သိသာသော ရောဂါလက္ခဏာများ မပေါ်ဘဲနှင့်လည်း norovirus ကူးစက်ခံရနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ ထို့ကြောင့် ဝန်ထမ်းများသည် အမြဲတမ်းလက်ဆေးကာ မိမိကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

၇။ ထိရောက်သော လက်ဆေးခြင်း

မမြင်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်များက လက်တွင် ကူးစက်နေနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် လက်ပေါ်ရှိ အန္တရာယ်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်များက အစားအသောက်သို့ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ လက်ဆေးခြင်းသည် မြင်တွေ့ရသော ဖုန်မှုန့်များကို ဆေးကြောခြင်းမျှသာမဟုတ်ဘဲ ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်များကို ဖယ်ရှားရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အောက်ပါအတိုင်း သတိထားဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

(၁) အောက်ပါ အချက် (၄) တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ပိုးသေစေသောနည်းစနစ်များ အသုံးပြုကာ သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အပိုင်းအခြားအလိုက် ပုံမှန် လက်ဆေးခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

(၂) ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာ တွေ့ရှိပါက ညွှန်ကြားထားသော ပုံစံအတိုင်း တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

ဥပမာ၊ ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်က ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း မကြာခဏ လက်ဆေးပါက ချက်ချင်းလက်ဆေးခိုင်းခြင်းစသည်။

(၃) ထိုအသေးစိတ် အချက်အလက်များကို နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးထားသင့်ပါသည်။

(၄) လက်ဆေးရန် လုပ်ထုံးလုပ်နည်း

- (က) စီးနေသောရေအောက်တွင် လက်ဆေးပါ
- (ခ) လက်ကို ဆပ်ပြာရည်လိမ်းပါ
- (ဂ) လက်ဖဝါးများနှင့် လက်ချောင်းအောက်ခြေများကို ဆေးပါ
- (ဃ) လက်နှင့်လက်ချောင်းများ၏ အနောက်ဘက်ကိုဆေးပါ
- (င) လက်ချောင်းတစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား ဆေးပါ (အတွင်းဘက်နှင့် အောက်ခြေအနီး )
- (စ) လက်မနှင့် လက်မအရင်းနားရှိ အောက်ခြေများကို ဆေးပါ
- (ဆ) လက်ချောင်းထိပ်များကို ဆေးပါ
- (ဇ) လက်ကောက်ဝတ်များကို ဆေးပါ
- (ဈ) ဆပ်ပြာရည် ပြောင်စင်သွားအောင် ရေပိုက်ခေါင်းမှရေဖြင့် သေချာရေလောင်းပါ
- (ည) လက်ကိုသုတ်ပြီး ခြောက်အောင်ထားပါ
- (ဋ) အရက်ပြန်ဖြင့် ပိုးသတ်ပါ

နှစ်ကြိမ်လက်ဆေးခြင်းက အလွန်ထိရောက်ပါသည် (အထက်ပါ အဆင့် (ခ)-(ဈ) ကိုပြန်ဆေးရန် )

\* ရည်ညွှန်းချက် ၁ တွင် မည်ကဲ့သို့ လက်ဆေးရမည်ကို ပုံနှင့်တကွရှင်းလင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

၈။ (မီးဖိုချောင်အတွက် ) သန့်ရှင်းရေး ထိန်းချုပ်မှုများနှင့် အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်း

(1) "5S" ဆောင်ပုဒ်

အလုပ်ခွင် အခြေအနေကောင်းမွန်အောင် ထိန်းသိမ်းရာတွင် အသုံးပြုသော ဆောင်ပုဒ်တစ်ခုရှိပါသည်။ ဂျပန်စာလုံး ငါးလုံးကို အင်္ဂလိပ်လို ရေးသောအခါ ထိုငါးခုစလုံး "S" နှင့် စသောကြောင့် "5S" ဟုခေါ်ပါသည်။ "5S" သည် အစားအသောက်ကိုင်တွယ်သော စားသောက်ဆိုင်နှင့် အစာထုတ်လုပ်သောစက်ရုံများတွင် အလုပ်ခွင်နေရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို စီမံခန့်ခွဲရန် အသုံးပြုသည့် ဆောင်ပုဒ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

(က) SEIRI (အဓိပ္ပာယ် "စနစ်ကျရန်")

လိုအပ်သောအရာများနှင့် မလိုအပ်သောအရာများကို ခွဲခြားထားပြီး မလိုအပ်သောအရာများကို စွန့်ပစ်ပါ။

(ခ) SEITON (အဓိပ္ပာယ် "သပ်ရပ်စွာ စီစဉ်ရန်")

ဘယ်ပစ္စည်း ဘယ်နေရာထားရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ကာ ယင်းတို့ကို အသုံးပြုပြီးပါက မူလနေရာသို့ သေချာပြန်ထားပါ။



(ဂ) SEISOU (အဓိပ္ပာယ် "သန့်ရှင်းရန်")

တစ်ကုလကျေးဇာတိအတွက် အခြေခံအချက်။ အလုပ်နေရာများကို ဖုန်မှုန့်နှင့် အမှုကများမရှာဘဲ အမြဲသန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။

(ဃ) SEIKETSU (အဓိပ္ပာယ် "သန့်ရှင်းရန် သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ရန်")

အထက်ပါ "3S" (ဆိုလိုသည်မှာ စနစ်ကျခြင်း၊ စီစဉ်ခြင်းနှင့် အလုပ်နေရာကို သန့်ရှင်းခြင်း ) ကို သေချာဆောင်ရွက်ထားပါက သင့်အလုပ်နေရာသည် သန့်ရှင်း ( seiketsu ) နေပါမည်။

(င) SYUKAN (အဓိပ္ပာယ် "အလေ့အထကောင်းများ")

ဆိုလိုသည်မှာ သတ်မှတ်ထားသောကျင့်ထုံးများကို အမြဲတမ်း မှန်ကန်စွာ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အလေ့အထကောင်းများ ထိန်းသိမ်း သင်ကြားပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။

"5S" ဆောင်ပုဒ်ကိုသင်အသုံးပြုပါက သင့်အလုပ်ခွင် သန့်ရှင်းနေပါမည်။ ၎င်းတို့သည် စားသောက်ဆိုင်များတွင် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း၊ ပြင်ပအရာဝတ္ထုများ ဝင်ရောက်ခြင်းနှင့် အလုပ်ခွင်ပြဿနာများ ဖြစ်ပွားခြင်းတို့ကိုလည်း အလွန်ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပေးပါသည်။

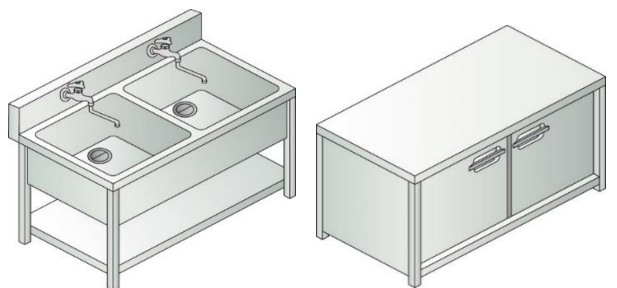
(၂) သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန် အစီအစဉ်

သန့်ရှင်းရေးသည် အရေးကြီးပါသည်။ သို့သော် သင့်နေ့စဉ်အလုပ်များ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရင်း အားလုံးသန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် သန့်ရှင်းရန် လိုအပ်သည့်အရာများကို ဆုံးဖြတ်ပြီး သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်မည့် အစီအစဉ် ရေးဆွဲပါ။ ဥပမာ၊ နေ့စဉ်၊ တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် တစ်လတစ်ကြိမ် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သောအရာများကို ဆုံးဖြတ်ပါ။

<သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန် အစီအစဉ်နမူနာ >

(က) နေ့စဉ် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း (နေ့တိုင်း ဆောင်ရွက်ရန် )

လက်ဆေးသောစင်များ၊ လက်ဆေးကန်များ၊ အလုပ်လုပ်သော မျက်နှာပြင်များနှင့် ချက်ပြုတ်သောမီးဖိုအနီးရှိ နေရာများ၊ ကြမ်းပြင် (တံမြက်လှည်းရန်)၊ ရေမြောင်းများစသည်။



(ခ) ပုံမှန် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း (တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ဆောင်ရွက်ရန် )

ရေခဲသေတ္တာ/အအေးခန်း၏ အတွင်းဘက်၊ ပိုက်လိုင်းများ၏ အတွင်းဘက်၊ ကြမ်းပြင် (တောင့်တင်းသောအုံပါသည့် ဘရပ်ရှ်ဖြင့် တံမြက်လှည်းရန် )၊ ဆီချေးအကွက်များစသည်။

(ဂ) ပုံမှန် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း (တစ်လတစ်ကြိမ် ဆောင်ရွက်ရန် )

နံရံများ၊ မီးလုံးများ၊ ပုံမှန်မသန့်ရှင်းမိသော နေရာများစသည်။

(၃) အမှိုက်စွန့်ပစ်ခြင်း

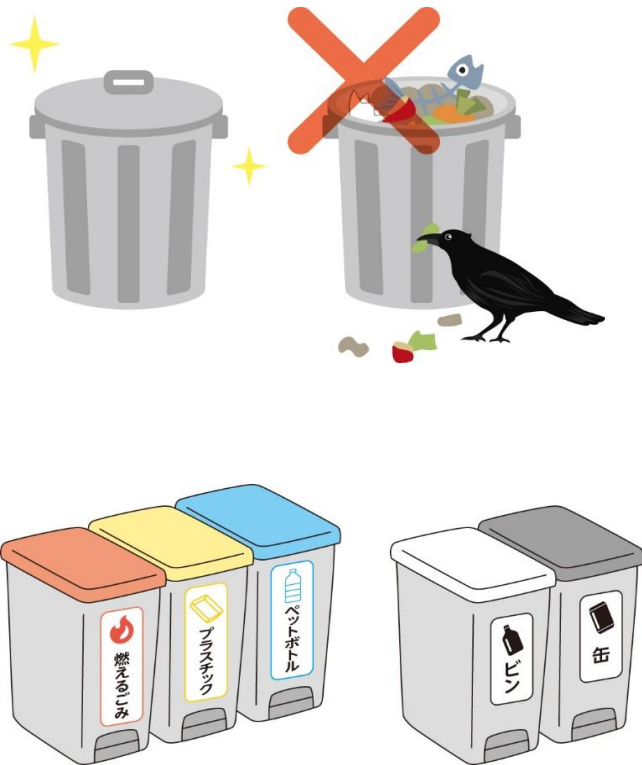
မီးဖိုချောင် စွန့်ပစ်ပစ္စည်း (အမှိုက်) ကို အမျိုးအစားခွဲခြားရန် လိုပါသည်။ စားကြွင်းစားကျန်များ (အစားအသောက် အပိုင်းအစများနှင့် စွန့်ပစ်အစားအသောက်များ ) ကို သေချာမကိုင်တွယ်ပါက ဘက်တီးရီးယား ပေါက်ပွားလာပါမည်။ အင်းဆက်ပိုးမွှားများနှင့် ကြွက်များစသည်တို့လည်း ရောက်လာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အောက်ပါထိန်းချုပ်မှုများကို သေချာဆောင်ရွက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

(က) စားကြွင်းစားကျန်များ (အစားအသောက် အပိုင်းအစများနှင့် စွန့်ပစ်အစားအသောက်များ )

အစားအသောက် အပိုင်းအစများနှင့် စွန့်ပစ်အစားအသောက်များကို အဖုံးပါသည့် သတ်မှတ်ပုံးများတွင် ထားသင့်ပါသည်။ ထို့ပြင် အလုပ်ကိုမထိခိုက်မည့် နေရာတွင် ထားရမည်။ ငါးပူတင်း (fugu) ကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် စည်းကမ်းပေါ်မူတည်ပါသည်။ ပေါ်ထွက်လာသော အညစ်အကြေးတိုင်းကို သော့ခတ်ထားသောပုံးဖြင့် ထားရှိရန် စည်းကမ်းပြဌာန်းထားပါသည်။

(ခ) အခြားအမှိုက်များ

အမှိုက်များကို အမျိုးအစားခွဲခြားရန် လိုပါသည်။ ဥပမာ၊ မီးရှို့ ရမည့် အမှိုက်၊ မီးရှို့၍မရသည့် အမှိုက်၊ ပလတ်စတစ်၊ ရေဘူး၊ စည်သွတ်ဘူးနှင့် ဆီအညစ်အကြေးများ စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ဆိုင်၏ ဒေသဆိုင်ရာအာဏာပိုင် သို့မဟုတ် အလားတူအဖွဲ့ များက သက်ဆိုင်ရာအမျိုးအစားများအတွက် စည်းကမ်းသတ်မှတ် ပေးပါလိမ့်မည်။ ထိုစည်းကမ်းများအတိုင်း အမှိုက်များခွဲခြားကာ စွန့်ပစ်သင့်ပါသည်။



၃။ HACCP အခြေခံ အစားအသောက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှုစနစ်

(အရေးကြီးသော ထိန်းချုပ်အမှတ်များ )

၁။ "HACCP အခြေခံ အစားအသောက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှုစနစ် " ဆိုတာဘာလဲ။

HACCP ဆိုသည်မှာ "ဘေးအန္တရာယ် ဆန်းစစ်မှုနှင့် အရေးကြီးသော ထိန်းချုပ်အမှတ် (Hazard Analysis and Critical Control Point)" ကို အတိုကောက်ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။

အတိအကျဆိုရလျှင် ဟင်းချက်ပစ္စည်း ကုန်ကြမ်းများ ရောက်ရှိလာခြင်းမှသည် အစားအသောက် ထုတ်လုပ်မှုအထိ အဓိကလုပ်ငန်းစဉ်များ၏ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှုကို စစ်ဆေးသည့် တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အစားအသောက် (ဟင်းလျာ) အမျိုးအမည်များစွာကို စားသောက်ဆိုင်တွင် ပြုလုပ်သည့်အတွက် ယင်းတို့ကို အောက်ပါ အစားအသောက် (ဟင်းလျာ) အုပ်စုများအဖြစ် ခွဲခြားထားပါသည်။

- (က) အုပ်စု ၁- "အအေးပေးထားသော အစားအသောက်များ "
- (ခ) အုပ်စု ၂- "ပူပူနွေးနွေး ချက်ပြုတ် စားသုံးမှုများ "
- (ဂ) အုပ်စု ၃- "အပူပေးခြင်း၊ အအေးခံခြင်းနှင့် အပူပြန်ပေးခြင်းတို့ပြုလုပ်မည့် အစားအသောက်များ "

ထိုအုပ်စုသုံးစုတွင် အုပ်စုတစ်ခုချင်းစီရှိ သက်ဆိုင်ရာ အလုပ်အစီအစဉ်များအတွက် အန္တရာယ်ရှိသောအမှတ်များ (အရေးကြီးသော ထိန်းချုပ်အမှတ်များ) ရှာဖွေပြီး စီမံခန့်ခွဲပါသည်။ ဤသို့ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်သောနည်းလမ်းကို "HACCP အခြေခံ အစားအသောက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှုစနစ် " ဟုခေါ်ပါသည်။

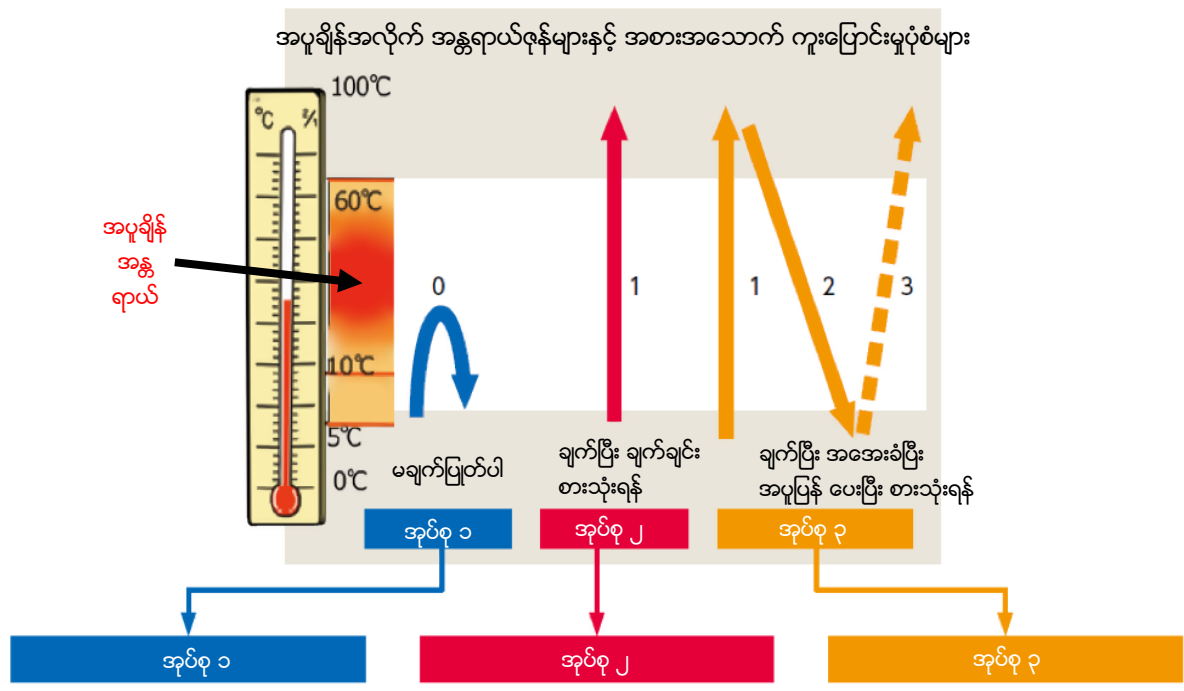
အမျိုးအစား	နမူနာ မိန်း
အုပ်စု ၁ "အအေးပေးထားသော အစားအသောက်များ " (အပူမပေးဘဲ အအေးခံသုံးဆောင်ရန် )	Sashimi, တို့ဟူးအေး၊ လတ်ဆတ်သော ဟင်းရွက်သုပ် စသည်
အုပ်စု ၂ "ပူပူနွေးနွေး ချက်ပြုတ် စားသုံးမှုများ " (အအေးပေးထားသော အစားအသောက်ကို ချက်ပြုတ်ပြီးနောက် ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်ရန် ) (ချက်ပြုတ်ပြီးနောက် အပူချိန်အမြင့်တွင် သိုလှောင်သော အစားအသောက်များ )	အသားကင်၊ ငါးကင်၊ ကြက်သားကင်၊ ဟမ်ဘာဂါ၊ တမ်ပူရာ၊ ကြက်သားကြော်၊ ထမင်းစသည်
အုပ်စု ၃ "အပူပေးခြင်း၊ အအေးခံခြင်းနှင့် အပူပြန်ပေးခြင်းတို့ပြုလုပ်မည့် အစားအသောက်များ "	ဟင်းလျာ၊ စုပ်ပြုတ်၊ ဆော့စ်၊ ပဲပိစပ် /mirin ပါဝင်သောဆော့စ် (tare)၊ အာလူးသုပ် စသည်

\* ရည်ညွှန်းချက် ၂ တွင် ထိုအုပ်စုများအဖြစ် ခွဲခြားထားသော ဟင်းလျာများ (အစားအသောက်များ) ကို ပုံနှင့်ဖော်ပြထားပါသည်။

၂။ အရေးကြီးသော ထိန်းချုပ်အမှတ်များ

အစားအသောက်ကို အပူချိန် ၁၀ °C - ၆၀°C (“အန္တရာယ်ဇုန်”) တွင် ထားရှိပါက ဘက်တီးရီးယားများ လျင်မြန်စွာ ပွားများလာပါမည်။ သို့သော် ခဏတာ ထားရှိသောဆိုပါက အန္တရာယ်ဇုန်မှာပင်လျှင် ဘက်တီးရီးယားများသည် လူကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေလောက်အောင် မပွားများပါ။ အန္တရာယ်ဇုန်တွင် ရှိနေသော အစားအသောက်မှန်သမျှကို လျင်မြန်စွာ အအေးပေးခြင်းကဲ့သို့ အဆင့်ဆင့် ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ထိန်းချုပ်မှုများ မဆောင်ရွက်ပါက အန္တရာယ်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားများ ပွားများနိုင်သော နေရာအမှတ်များကို “အရေးကြီးသော ထိန်းချုပ်အမှတ်များ” ဟုခေါ်ပါသည်။ ထိုအရေးကြီးသော ထိန်းချုပ်အမှတ်များကို အပူချိန်နှင့် အချိန်ကာလပေါ်မူတည်ပြီး ထိန်းချုပ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ထိုသီးခြားအုပ်စုသုံးခုရှိ ဟင်းလျာများ (အစားအသောက်များ) တွင် မတူညီသည့် အရေးကြီးသော ထိန်းချုပ်အမှတ်များ ရှိပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ သက်ဆိုင်ရာ အချိန်နှင့်အပူချိန်များအလိုက် သင်ကထိန်းချုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။



Sashimi, တို့ဟူးအေး၊  
လတ်ဆတ်သော  
ဟင်းရွက်သုပ် စသည်

အသားကင်၊ ငါးကင်၊  
ကြက်သားကင်၊ ဟမ်ဘာဂါ၊  
တမ်ပူရာ၊ ကြက်သားကြော်၊  
ထမင်းစသည်

ဟင်းလျာ၊ စွပ်ပြုတ်၊ ဆော့စ်၊  
ပဲစိမ်း/mirin ပါဝင်သောဆော့စ်  
(tare)၊ အာလူးသုပ် စသည်

၃။ အုပ်စု ၁ - "အအေးပေးထားသော အစားအသောက်များ" ထိန်းချုပ်နည်း

"အအေးပေးထားသော အစားအသောက်များ" ထိန်းချုပ်ပုံ နမူနာများကို လေ့လာကြည့်ကြပါစို့။ (အုပ်စု ၁)

အမျိုးအစား	နမူနာ မိနူး	ထိန်းချုပ်နည်းများ (ပုံမှန် နမူနာများ)
အုပ်စု ၁ "အအေးပေးထားသော အစားအသောက်များ" (အပူမပေးဘဲ အအေးခံသုံးဆောင်ရန်)	Sashimi, တို့ဟူးအေး  လတ်ဆတ်သောဟင်းရွက်သုပ် စသည်	<ul style="list-style-type: none"> <li>ရေခဲသေတ္တာထဲမှ ထုတ်ယူပြီးသည်နှင့် စားသုံးပါ</li> <li>ရေခဲသေတ္တာအပူချိန် စသည်တို့ကို ထိန်းချုပ်ပါ</li> </ul>

(၁) သီးခြား ထိန်းချုပ်နည်းများ

ဥပမာ၊ လတ်ဆတ်သော ဟင်းရွက်သုပ် စသည်

(က) ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ပန်းကန်ပြားထဲသို့ထည့်ပြီး မစားသုံးမီ သေသေချာချာ ဆေးကြောပါ။

(ခ) ချက်ချင်းမစားသုံးပါက ဆေးထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရေခဲသေတ္တာထဲတွင်ထားပါ။ ထို့နောက် စားခါနီးအချိန်တွင် ဆေးထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရေခဲသေတ္တာမှထုတ်ပြီး ပန်းကန်ပြားထဲသို့ထည့်ကာ စားသုံးပါ။

(၂) အဓိကအချက်များ

(က) အပူမပေးရသော အစားအသောက်များသည် အန္တရာယ်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားများသေစေမည့် ချက်ပြုတ်မှု (အပူပေးမှု) လုပ်ငန်းတစ်ခုခုကို မဆောင်ရွက်ထားပါ။ ထို့ပြင် ဟင်းချက်ပစ္စည်းကုန်ကြမ်းများ၌ တစ်ခါတစ်ရံ ဘက်တီးရီးယားများ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဟင်းချက်ပစ္စည်းကုန်ကြမ်းများကို ဘက်တီးရီးယားစသည်တို့၏ ပမာဏလျော့ချနိုင်အောင် သေချာဆေးကြောရန် လိုပါသည်။ ထို့ပြင် ဟင်းချက်ပစ္စည်းကုန်ကြမ်းများကို လက်ကျန်ဘက်တီးရီးယားများ မပေါက်ပွားစေရန် ရေခဲသေတ္တာ (အပူချိန်အနိမ့်) တွင် ထားရှိပါ။

(ခ) အစားအသောက်များကို စားသုံးရန် မိနစ် ၃၀ ထက်ပိုပြီး အချိန်ယူမည်ဆိုပါက ၁၀ °C နှင့်အောက်တွင် ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။

အအေးပေးထားသော အစားအသောက်များ နမူနာ



Sashimi



တို့ဟူးအေး



၄။ အုပ်စု ၂- “ပူပူနွေးနွေး ချက်ပြုတ်စားသုံးမှုများ” ထိန်းချုပ်နည်း

“ပူပူနွေးနွေး ချက်ပြုတ် စားသုံးမှုများ” ၏ ထိန်းချုပ်ပုံ နမူနာများကို လေ့လာကြည့်ကြပါစို့။ (အုပ်စု ၂)

အမျိုးအစား	နမူနာ မိနူး	ထိန်းချုပ်နည်းများ (ပုံမှန် နမူနာများ)
အုပ်စု ၂ “ပူပူနွေးနွေး ချက်ပြုတ် စားသုံးမှုများ” (အအေးပေးထားသော အစားအသောက်ကို ချက်ပြုတ်ပြီးနောက် ပူပူနွေးနွေး သုံးဆောင်ရန် ) (ချက်ပြုတ်ပြီးနောက် အပူချိန်အမြင့်တွင် သိုလှောင်သော အစားအသောက်များ )	အသားကင်၊ ငါးကင်၊ ကြက်သားကင်၊ ဟမ်ဘာဂါ၊ တမ်ပူရာ၊ ကြက်သားကြော်၊ ထမင်းစသည်	<ul style="list-style-type: none"> <li>• အပူပြင်းအား</li> <li>• အသွင်သဏ္ဍာန်</li> <li>• အသားမှထွက်သောအရည်၏ အရောင်</li> <li>• ချက်ပြီးနောက် အပျော့အမာ (တင်းရင်းမှု)</li> <li>• အတွင်းဘက်အပူချိန် စသည်</li> </ul>

(၁) သီးခြား ထိန်းချုပ်နည်းများ

(က) အစားအသောက်၏ အတွင်းပိုင်းကို သေချာချက်ပြုတ်သလား စစ်ဆေးပါ။ ဥပမာ၊ အစားအသောက်ကို အချိန်မည်မျှ ကြာအောင် ချက်ပြုတ်မည်၊ မည်သည့်အပူဖြင့် ချက်ပြုတ်မည်၊ မည်သည့်အသွင်အပြင် (ပုံစံနှင့် အရောင်) ရှိသင့်သည်၊ အတွင်းဘက်တွင် မည်သည့်အရောင် ရှိသင့်သည် စသည့် အချက်များကို သင်ကြိုတင်သိထားရပါမည်။ ထို့နောက် နေ့စဉ် သင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် လုံလောက်စွာ ချက်ပြုတ်မိစေရန် ပုံသဏ္ဍာန်စသည်တို့ကို စစ်ဆေးပါ။

(ခ) တစ်ခုခုသင်ချက်ပြုတ်တိုင်း မှတ်ချက်ရေးရန် မလိုအပ်သော်လည်း တစ်နေ့တာကုန်ဆုံးချိန်တွင် ချက်ပြုတ်မှုရလဒ်ကို မှတ်တမ်းထားရှိသင့်ပါသည်။ ထို့ပြင် ပြဿနာတိုင်းကိုလည်း နေ့စဉ်မှတ်တမ်းထဲတွင် အသေးစိတ်မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။

(၂) အဓိကအချက်များ

(က) အစားအသောက်၏ အတွင်းဘက် အပူချိန် (အစားအသောက်၏ အတွင်းဘက်တွင် တိုင်းတာသောအပူချိန် ) ကို ပုံမှန်အချိန်အပိုင်းအခြားအလိုက် စစ်ဆေးပါ။ အန္တရာယ်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားစသည်တို့ကို သေစေရန် လုံလောက်သော အပူချိန်တွင် အစားအသောက်ကို ချက်ပြုတ်သလား စစ်ဆေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဥပမာ၊ ဟင်းလျာအသစ်တစ်မျိုး ပြင်ဆင်သောအခါ ဤအချက်ကိုစစ်ဆေးပါ။

(ခ) အမဲသား၊ ဝက်သား၊ ကြက်သားစသည့် အသားများတွင် အန္တရာယ်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားများ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သေချာစွာ ချက်ပြုတ်ပါ။

(ဂ) အစားအသောက်များကို ချက်ပြုတ်ပြီးသည်နှင့် ညစ်ပေသောလက်များ သို့မဟုတ် (စားသောက်ရန်အသုံးပြုသော ပစ္စည်းများအပါအဝင် ) အသုံးအဆောင်များဖြင့် စားသုံးကာ အစားအသောက်များကို (တစ်ဆင့်ခံကူးစက်မှုဖြင့် ) ရောဂါပိုးမကူးစက်စေရန် သတိထားပါ။

(ဃ) အစားအသောက်ကို အတွင်းဘက်အပူချိန် ၇၅ °C တွင် အနည်းဆုံးတစ်မိနစ် ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားများကို သေစေနိုင်ပါသည်။



ပူပူနွေးနွေး ချက်ပြုတ် စားသုံးမှုများ နမူနာ



ငါးကင်



ကြက်သားကင်



ဟမ်ဘာဂါ



ကြက်သားကြော်

၅။ အုပ်စု ၃ - "အပူပေးခြင်း၊ အအေးခံခြင်းနှင့် အပူပြန်ပေးခြင်းတို့ပြုလုပ်မည့် အစားအသောက်များ " ထိန်းချုပ်နည်း

"အပူပေးခြင်း၊ အအေးခံခြင်းနှင့် အပူပြန်ပေးခြင်းတို့ပြုလုပ်မည့် အစားအသောက်များ " ထိန်းချုပ်ပုံ နမူနာများကို လေ့လာကြည့်ကြပါစို့။  
(အုပ်စု ၃)

အမျိုးအစား	နမူနာ မိနူး	ထိန်းချုပ်နည်းများ (ပုံမှန် နမူနာများ )
အုပ်စု ၃ "အပူပေးခြင်း၊ အအေးခံခြင်းနှင့် အပူပြန်ပေးခြင်းတို့ပြုလုပ်မည့် အစားအသောက်များ "	ဟင်း၊ စွပ်ပြုတ် ဟင်းလျာ၊ စွပ်ပြုတ်၊ ဆော့စ်၊ ပဲပိစပ်/mirin ပါဝင်သောဆော့စ် (tare)၊ အာလူးသုပ် စသည်	<ul style="list-style-type: none"> <li>• အစားအသောက်ကို ချက်ပြီးသည်နှင့် ချက်ချင်း အအေးခံပါ</li> <li>• အပူပြန်ပေးသောအခါ ဆူပွက်အောင် (အစားအသောက် ဆူပွက်စေရန် ) အပူပေးပါ</li> <li>• အသွင်သဏ္ဍာန်</li> <li>• အတွင်းဘက်အပူချိန် စသည်</li> </ul>

အပူပေးခြင်း၊ အအေးခံခြင်းနှင့် အပူပြန်ပေးခြင်းတို့ပြုလုပ်မည့် အစားအသောက်များ



ဟင်းလျာ



အာလူးသုပ်

(၁) သီးခြား ထိန်းချုပ်နည်းများ

(က) အထက်ပါ အုပ်စု ၂ အတွက်ဖော်ပြထားသော ချက်ပြုတ်ခြင်း (အပူပေးခြင်း) လုပ်ငန်းစဉ်ကို စစ်ဆေးပါ။

(ခ) အစားအသောက်များကို အအေးခံသောအခါ ၁၀ °C - ၆၀°C အန္တရာယ်ဇုန်တွင် တတ်နိုင်သမျှ အချိန်အတိုတောင်းဆုံး ထားပါ။ ထိုအတွက် အစားအသောက် ချက်ပြုတ်ပြီးသည်နှင့် ယင်း၏အပူချိန်ကို ချက်ချင်းလျော့ချရန်လိုအပ်ပါသည်။

(ဂ) ဥပမာ၊ အစားအသောက်၏ အပူချိန်ကို လျင်မြန်စွာလျော့ချနည်းတစ်နည်းမှာ ဘူးအသေးများထဲသို့ ခွဲထည့်ပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ရန်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် အအေးပေးစက်ရှိပါက အစားအသောက်ကို ချက်ပြီးပြီးချင်း အပူချိန် ၁၀ °C နှင့်အောက်သို့ ရောက်ရှိစေရန် ထိုစက်ထဲသို့ထည့်ပါ။

(၂) အဓိကအချက်များ

အစားအသောက်များကို ချက်ပြုတ်ပြီးနောက် အအေးခံသောအခါ ၁၀ °C - ၆၀°C အန္တရာယ်ဇုန်တွင် တတ်နိုင်သမျှ အချိန်အတိုတောင်းဆုံး ထားပါ။

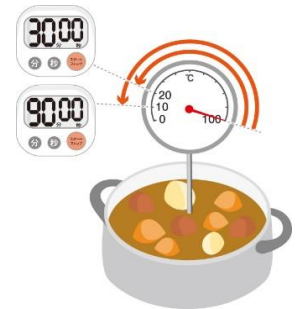
\* ရည်ညွှန်းချက် (အအေးပေးသော အပူချိန်များနှင့် အချိန်အပိုင်းအခြားများ )

အမေရိကန် FDA စံချိန်စံညွှန်းများက ဖော်ပြထားသည်မှာ -

အစားအသောက်များကို ၂၁ °C သို့ ၂ နာရီအတွင်း အအေးခံကာ ထို့နောက်တွင် ၅ °C သို့ နောက်ထပ် လေးနာရီအတွင်း လျော့ချသင့်ပါသည်။

ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ရုံး/ကျောင်းကန်တင်းများတွင် အသုံးပြုသည့် "စားသုံးသူအလွန်များသည့် ကျောင်းစားသောက်ဆိုင်များတွင် တစ်ကိုယ်ရေ ကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှု လက်စွဲစာအုပ် " က ဖော်ပြထားသည်မှာ -

အစားအသောက်များကို ၂၁ °C နှင့်အောက်သို့ မိနစ် ၃၀ အတွင်း အအေးခံကာ ထို့နောက်တွင် ၁၀ °C သို့ နောက်တစ်နာရီအတွင်း လျော့ချနိုင်အောင် စီမံထားသင့်ပါသည်။



၆။ အခြား အရေးကြီးသော ထိန်းချုပ်အမှတ်များ

အောက်ပါဟင်းချက်ပစ္စည်းကုန်ကြမ်းများ ပေးပို့ချိန်မှစကာ အန္တရာယ်ရှိသော ဘက်တီးရီးယားစသည်တို့ ရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အောက်ပါအတိုင်း သတိထားဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

(၁) ဘက်တီးရီးယားစသည်တို့ကို သတိပြုရန်

(က) ကြက်ဥ

ကြက်ဥကို အတွင်းဘက်အပူချိန် ၇၀ °C တွင် အနည်းဆုံးတစ်မိနစ် ချက်ပြုတ်ရန် လိုပါသည်။ ဤသည်မှာ အစိမ်းစားသုံးရန် "သက်တမ်းကုန်ဆုံး" ရက်ကျော်လွန်နေပြီး (အက်ကွဲခြင်း၊ ယိုစိမ့်ခြင်းစသည်တို့ မရှိကြောင်းယူဆပြီး ) လျင်မြန်စွာစားသုံးရမည့် ကြက်ဥများ မပါဝင်ကြောင်း သတိပြုပါ။

(ခ) ပင်လယ်စာ

(sashimi စသည့်) ပင်လယ်စာများကို အစိမ်းစားသုံးမည်ဆိုပါက သန့်ရှင်းသောရေ (ဘုံပိုင်ရေစသည်) တွင် သေချာဆေးကြော သင့်ပါသည်။ ထို့ပြင် ကူးစက်နိုင်ခြေရှိသော အရာမှန်သမျှကိုလည်း ဖယ်ရှားပစ်ပါ။

(ဂ) နွားအသည်းနှင့် ဝက်အသည်း

ဤနှစ်ခုစလုံးကို အစိမ်းမစားသုံးပါ။ စားမည်ဆိုပါက အတွင်းဘက်အပူချိန် ၇၅ °C တွင် အနည်းဆုံးတစ်မိနစ် ချက်ပြုတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

(၂) အခြား

(က) ပြင်ပအရာဝတ္ထုများ

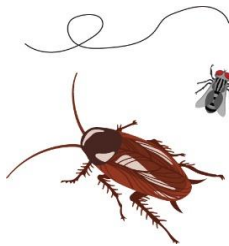
သတ္တုကဲ့သို့ မာကျောသော ပြင်ပအရာဝတ္ထုများကို မည်သူမဆို စားသုံးမိပါက ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ မဖြစ်စေလျှင်လည်း အစားအသောက်ပါ ပြင်ပအရာဝတ္ထုများကြောင့် တရားစွဲခံရနိုင်ပါသည်။ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများတွင် မည်သည့် ပြင်ပအရာဝတ္ထုမျှ မရှိစေရန်နှင့် အစားအသောက် ပြင်ဆင်နေစဉ် အစားအသောက်ထဲသို့ မည်သည့်အရာမျှ မဝင်ရောက်စေရန် အမြဲတမ်း စစ်ဆေးဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ ထို့ပြင် မည်သည့်ပြင်ပအရာဝတ္ထုမျှ အစားအသောက်ထဲ ဝင်မလာစေအောင် မီးဖိုချောင်ကို သပ်ရပ်၊ စနစ်ကျနေအောင်ထားရှိရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

<ပြင်ပအရာဝတ္ထု အမျိုးအစားများ >

- မာကျောသော ပြင်ပအရာဝတ္ထုများ - သတ္တုအပိုင်းအစ၊ ပလတ်စတစ်၊ ဖန်ကွဲနှင့် ကျောက်ခဲများစသည်။



- ပျော့သော ပြင်ပအရာဝတ္ထုများ - ဆံပင်၊ စက္ကူစ၊ ဗီနိုင်းပလတ်စတစ်၊ အင်းဆက်ပိုးမွှားများစသည်။



\* စားသုံးသူကို ဖျားနာစေသော (အင်းဆက်ပိုးမွှားစသည့်) ပြင်ပအရာဝတ္ထုများကို “မနှစ်မြို့ဖွယ် ပြင်ပအရာဝတ္ထုများ” ဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။

(B) Anisakis (အင်းဆက်ပိုးမွှား)

Anisakis သည် ငါးကွန်းရှုပ်၊ ငါးသေတ္တာငါး၊ အလယ်အလတ်အရွယ် တူနာငါး၊ ဆယ်လ်မွန်ငါး၊ ကင်းမွန်၊ နှာခေါင်းရှည်သော ပင်လယ်ငါးနှင့် ငါးကွန်းရှုပ်ကြီးစသည့် ပင်လယ်စာများကို ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ Anisakis ကူးစက်ထားသော ပင်လယ်စာကို စားသုံးမိပါက ပြင်းထန်စွာဗိုက်နာသည့် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ Anisakis အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အောက်ပါအတိုင်း သတိထားဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

- လတ်ဆတ်သောငါးကို ရွေးချယ်ပြီး ချက်ချင်းခွဲခြမ်းပါ။
- Anisakis ကပ်ပါးပိုးကို သာမန်မျက်စိဖြင့် မြင်ရလောက်အောင် ကြီးမားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ငါးထဲတွင် Anisakis ကပ်ပါးပိုးမရှိကြောင်း သေချာအောင် မျက်စိဖြင့်စစ်ဆေးကြည့်ရှုပါ။
- Anisaki ပိုးများက ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများထဲတွင် နေထိုင်ပါသည်။ ငါး၏ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို အစိမ်းမစားပါနှင့်။
- - ၂၀°C နှင့်အောက်တွင် အနည်းဆုံး ၂၄ နာရီကြာအောင် ငါးကိုအအေးခံပါ။ သို့မဟုတ် ၆၀ °C တွင် အနည်းဆုံး ၁ မိနစ် သို့မဟုတ် အပူချိန် ၇၀ °C နှင့် အထက်တွင် ချက်ပြုတ်ပါ။

၇။ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုများ မှတ်တမ်းထားရှိခြင်း

စစ်ဆေးပြီးသော တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုများကို မှတ်တမ်းထားရှိပါ။ မှတ်တမ်းထားပါက တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုများ သေချာဆောင်ရွက်ထားခြင်းရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးမှုများ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည်အောက်ပါ အကျိုးကျေးဇူးများ ရှိပါသည်။

(၁) တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှု အမှတ်များကို ရှင်းလင်းစွာဖော်ပြပါသည်။ ထို့ပြင် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းကိုလည်း ကာကွယ်ပေးသည်။

(၂) ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာ ပေါ်ပေါက်ပါက တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုများကို သေချာဆောင်ရွက်ကြောင်း သက်သေအထောက်အထား ရှိစေပါသည်။

(၃) သင့်စားသောက်ဆိုင်တွင် တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုများ အသင့်ထားရှိကြောင်း သင့်ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် သင့်ဖောက်သည်များအား ယုံကြည်မှုရှိစွာ ပြောပြနိုင်ပါသည်။

(၄) လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် တိုးတက်မှုများမြင်တွေ့နိုင်ပါသည်။

ရည်ညွှန်းချက် ၃ တွင် ပုံမှန်စားသောက်ဆိုင် တစ်ဆိုင်၌ အသုံးပြုရမည့် တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှု အစီအစဉ်အတွက် ပုံမှန် ဖောမက်ပုံစံနှင့် နမူနာဖြည့်သွင်းချက်များ ဖော်ပြထားပါသည်။

ရည်ညွှန်းချက် ၄ တွင် ပုံမှန်စားသောက်ဆိုင် တစ်ဆိုင်၌ အသုံးပြုရမည့် တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှု မှတ်တမ်းအတွက် ပုံမှန် ဖောမက်ပုံစံနှင့် နမူနာဖြည့်သွင်းချက်များ ဖော်ပြထားပါသည်။

၄။ ရည်ညွှန်းချက်များ

■ ရည်ညွှန်းချက် ၁- ဂျပန်နိုင်ငံ အစားအသောက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှုဆိုင်ရာအသင်းက ထောက်ခံထားသည့် ရောဂါပိုးသေစေသော လက်ဆေးနည်း

ဂျပန်နိုင်ငံ အစားအသောက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှုဆိုင်ရာအသင်းက ထောက်ခံထားသည့် ရောဂါပိုးသေစေသော လက်ဆေးနည်း  
 - လက်ဆေးရန် အခြေခံလုပ်ထုံးလုပ်နည်း -

- 1 စီးနေသော ရေအောက်တွင် လက်ဆေးပါ 
- 2 လက်ထဲသို့ ဆပ်ပြာရည် ထည့်ပါ 
- 3 လက်ဖဝါးများနှင့် လက်ချောင်းများ အရှေ့ဖက်ကိုဆေးပါ 
- 4 လက်အနောက်ဖက်နှင့် လက်ချောင်းများ၏ အနောက်ဖက်ကို ဆေးပါ 
- 5 လက်ချောင်းတစ်ခု နှင့်တစ်ခုအကြား (ဘေးဖက်)နှင့် အောက်ခြေ (အောက်ဘက်)ကိုဆေးပါ 
- 6 လက်မနှင့်လက် အောက်ခြေများ ကိုဆေးပါ 

- 7 လက်ချောင်းထိပ် များကိုဆေးပါ 
- 8 လက်ကောက်ဝတ် များကိုဆေးပါ 
- 9 ဆပ်ပြာရည်ပြောင် သွားအောင် စီးနေ သောရေ များများ လောင်းပါ 
- 10 လက်ကိုခြောက် အောင်သုတ်ပါ (အဆစ်များသုတ် ရန် ပဝါကို အသုံး မပြုရ) 
- 11 အရက်ပြန်ဖြင့်ပိုးသတ် ပါ (လက်သည်းအောက် ခြေပေါ်သို့တိုက်ရိုက် တင်ပြီးနောက်လက် ချောင်းအားလုံးထဲသို့ ပွတ်ပါ) 

နှစ်ကြိမ်လက်ဆေးခြင်းက အလွန်ထိရောက်ပါသည်။  
 (အထက်ပါ အဆင့် ၂-၉ ကို ပြန်ဆေးရန်)  
 ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်များ မရှိအောင် နှစ်ကြိမ်ဆေးပါ

လက်သည်းပွတ်တံကို ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်စွာ အသုံးပြုပါက ဘက်တီးရီးယား ပွားများပြီး ထပ်ဆင့် ကူးစက်မှု ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ လက်သည်းပွတ်တံ အသုံးပြုပါက အလုံအလောက်ရှိပြီး သေချာပိုးသတ်ခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ ထိန်းသိမ်းရန် လိုပါသည်။

မှီငြမ်း- ဂျပန်နိုင်ငံ အစားအသောက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှုဆိုင်ရာအသင်း၏ဝဘ်ဆိုက်

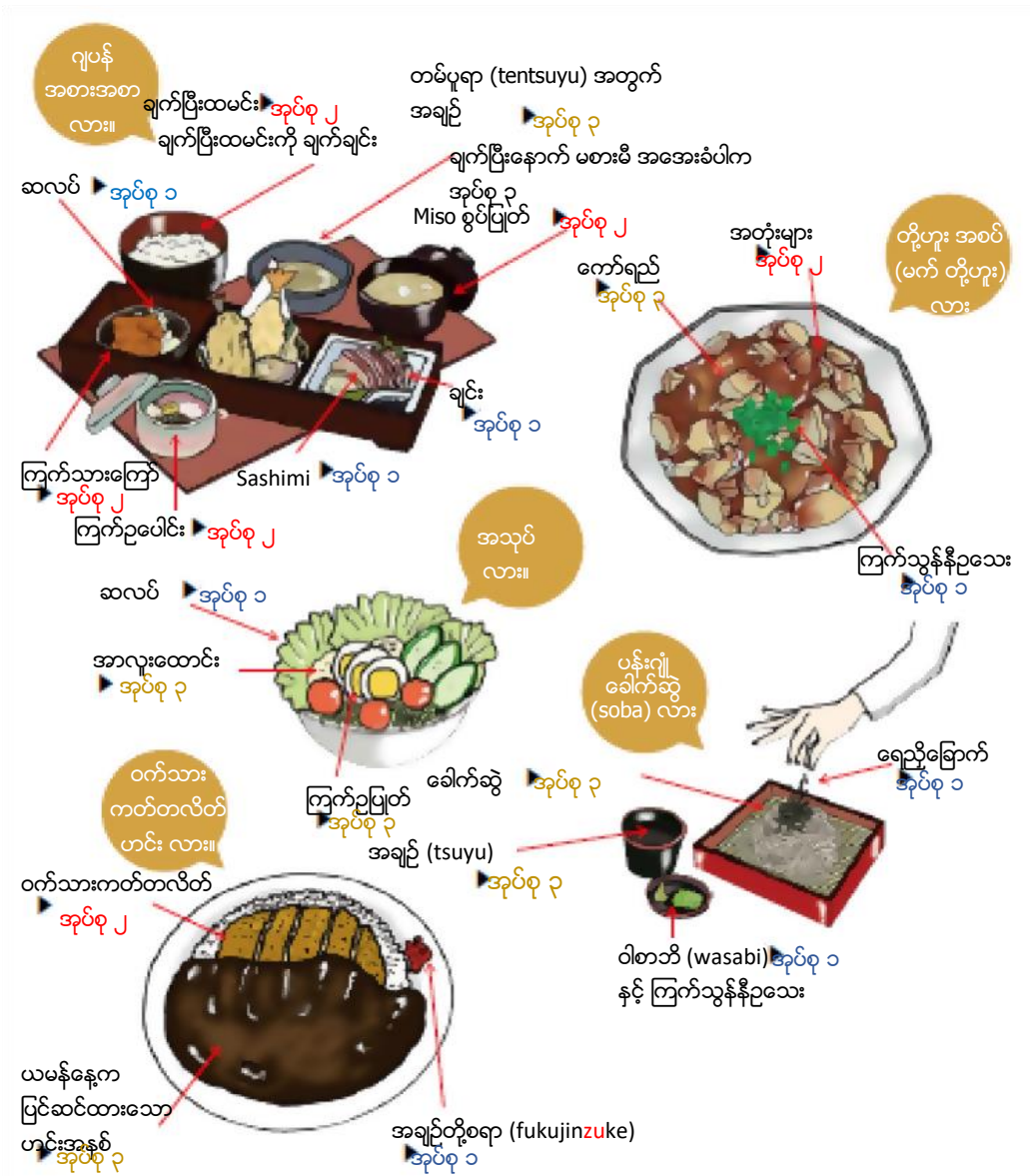


■ ရည်ညွှန်းချက် ၂- အုပ်စုအလိုက်ခွဲခြားထားသော အစားအသောက်နမူနာများ

အုပ်စု ၁- "အပူမပေးသော အစားအသောက်များ "

အုပ်စု ၂- "အပူပေးထားသော အစားအသောက်များ "

အုပ်စု ၃- "ချက်ပြုတ်၊ အအေးခဲပြီးနောက် အပူပြန်ပေးထားသော အစားအသောက်များ "



မှီငြမ်း- ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် သာယာဝပြောရေး ဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ဝေသည့် "HACCP သဘောတရားများ ပေါင်းစည်းထားသော အစားအသောက် ကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုများ လက်စွဲစာအုပ် (စားသောက်ဆိုင်များအတွက် လမ်းညွှန်)"



- ရည်ညွှန်းချက် ၃- ပုံမှန်စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်၌ အသုံးပြုသည့် တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှု အစီအစဉ်များ (ဖောမက်ပုံစံနှင့် ဖြည့်သွင်းချက်နမူနာများ )

အထွေထွေ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုအမှတ်များ (ရည်ညွှန်းချက်ပုံစံ)

အထွေထွေ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုအမှတ်များ		
(I)	ဟင်းချက်ပစ္စည်း ကုန်ကြမ်းများ လက်ခံသောအခါ စစ်ဆေးခြင်း	အချိန် ဟင်းချက်ပစ္စည်း ကုန်ကြမ်းများ ပေးပို့သောအခါ / အခြား ( )
		နည်းလမ်း
		ပြဿနာများ
(II)	(ရေခဲသေတ္တာ/ အအေးခန်းများ၏) အတွင်းဘက် အပူချိန်ကို စစ်ဆေးခြင်း	အချိန် လုပ်ငန်း မစတင်မီ / အလုပ်ချိန်အတွင်း / လုပ်ငန်း ပြီးဆုံးချိန် / အခြား ( )
		နည်းလမ်း
		ပြဿနာများ
(III)-1	အပြန်အလှန် ကူးစက်မှုနှင့် ထပ်ဆင့် ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ခြင်း	အချိန် လုပ်ငန်း မစတင်မီ / အလုပ်ချိန်အတွင်း / လုပ်ငန်း ပြီးဆုံးချိန် / အခြား ( )
		နည်းလမ်း
		ပြဿနာများ
(III)-2	ချက်ပြုတ်သော အသုံးအဆောင်များ စသည်တို့ကို သန့်ရှင်းခြင်း၊ ပိုးသတ်ခြင်း၊ ပိုးသေစေခြင်း	အချိန် ဟင်းချက်ပစ္စည်း ကုန်ကြမ်းများ ပေးပို့ချိန် / အခြား ( )
		နည်းလမ်း
		ပြဿနာများ
(III)-3	အိမ်သာ သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း	အချိန် လုပ်ငန်း မစတင်မီ / အလုပ်ချိန်အတွင်း / လုပ်ငန်း ပြီးဆုံးချိန် / အခြား ( )
		နည်းလမ်း
		ပြဿနာများ
(IV)-1	ဝန်ထမ်း ကျန်းမာရေး စီမံခန့်ခွဲမှု စသည်	အချိန် လုပ်ငန်း မစတင်မီ / အလုပ်ချိန်အတွင်း / လုပ်ငန်း ပြီးဆုံးချိန် / အခြား ( )
		နည်းလမ်း
		ပြဿနာများ
(IV)-2	လက်ဆေးခြင်း	အချိန် အိမ်သာတက်ပြီးနောက်၊ မီးဖိုချောင် မဝင်မီ၊ အစားအသောက် မစားသုံးမီ၊ အသေးစိတ် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ပြောင်းလဲသောအခါ၊ သားစိမ်းငါးစိမ်း စသည်တို့ကို ကိုင်တွယ်ပြီးနောက်၊ ငွေစက္ကူ ကိုင်တွယ်ပြီးနောက်၊ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပြီးနောက်၊ အခြား ( )
		နည်းလမ်း
		ပြဿနာများ

မှီငြမ်း - ဂျပန်နိုင်ငံ အစားအသောက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှုဆိုင်ရာအသင်းမှ ထုတ်ဝေသော "HACCP သဘောတရားများ ပေါင်းစည်းထားသော တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုများ လက်စွဲစာအုပ် "

အထွေထွေ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုအမှတ်များ (ပုံမှန် ဖော်ပြချက်များ )

အထွေထွေ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုအမှတ်များ		
(I)	ဟင်းချက်ပစ္စည်း ကုန်ကြမ်းများ လက်ခံသောအခါ စစ်ဆေးခြင်း	အချိန် <u>ဟင်းချက်ပစ္စည်း ကုန်ကြမ်းများ ပေးပို့သောအခါ</u> အခြား ( )
		နည်းလမ်း ပုံသဏ္ဍာန်၊ အနံ့၊ ထုပ်ပိုးမှု အခြေအနေနှင့် တံဆိပ်များ (သက်တမ်းကုန်ဆုံးရက်နှင့် သိုလှောင်နည်းအတွက်) စစ်ဆေးရန်
		ပြဿနာများ ပြန်ပို့ခြင်း၊ လဲလှယ်ခြင်း
(II)	(ရေခဲသေတ္တာ/ အအေးခန်းများ၏) အတွင်းဘက် အပူချိန်ကို စစ်ဆေးခြင်း	အချိန် <u>လုပ်ငန်း မစတင်မီ / အလုပ်ချိန်အတွင်း / လုပ်ငန်း ပြီးဆုံးချိန် / အခြား ( )</u>
		နည်းလမ်း အတွင်းဘက် အပူချိန်ကို သာမိုမီတာဖြင့် စစ်ဆေးခြင်း (ရေခဲသေတ္တာတွင် ၁၀°C နှင့်အောက်၊ အအေးခန်းတွင် -၁၅°C နှင့်အောက်)
		ပြဿနာများ မူမမန်မှုအကြောင်းရင်း စစ်ဆေးပါ။ အပူချိန်ဆက်တင် ပြန်သတ်မှတ်ပါ / သို့မဟုတ် ပျက်စီးသွားပါက ပြုပြင်ရန် တောင်းဆိုပါ ဟင်းချက်ပစ္စည်းအခြေအနေပေါ် မူတည်ပြီး အသုံးမပြုခြင်း သို့မဟုတ် မစားသုံးမီ
(III)-1	အပြန်အလှန် ကူးစက်မှုနှင့် ထပ်ဆင့် ကူးစက်မှု ကာကွယ်ခြင်း	အချိန် လုပ်ငန်း မစတင်မီ / <u>အလုပ်ချိန်အတွင်း</u> / လုပ်ငန်း ပြီးဆုံးချိန် / အခြား ( )
		နည်းလမ်း ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ပစ္စည်းသိုလှောင်ပုံကို စစ်ဆေးပါ အောက်ခံဘုတ်ပြားများနှင့် ဓားများစသည့် အသုံးအဆောင်များကို ခွဲခြား အသုံးပြုပါ။ ပစ္စည်းများ အသုံးပြုပြီးပါက သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။
		ပြဿနာများ ဆပ်ပြာမှုန့်ဖြင့် ပြန်ဆေးပြီး ပိုးသတ်ပါ
(III)-2	ချက်ပြုတ်သော အသုံးအဆောင်များ စသည်တို့ကို သန့်ရှင်းခြင်း၊ ပိုးသတ်ခြင်း၊ ပိုးသေစေခြင်း	အချိန် <u>လုပ်ငန်း မစတင်မီ / အလုပ်ချိန်အတွင်း / လုပ်ငန်း ပြီးဆုံးချိန် / အခြား ( )</u>
		နည်းလမ်း အောက်ခံဘုတ်ပြားများနှင့် ဓားများစသည့် အသုံးအဆောင်များကို အသုံးပြုသည့် အချိန်တိုင်း ဆေးကြောပြီး ပိုးသတ်ပါ။
		ပြဿနာများ ဆပ်ပြာမှုန့်ဖြင့် ပြန်ဆေးပြီး ပိုးသတ်ပါ
(III)-3	အိမ်သာ သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း	အချိန် <u>လုပ်ငန်း မစတင်မီ / အလုပ်ချိန်အတွင်း / လုပ်ငန်း ပြီးဆုံးချိန် / အခြား ( )</u>
		နည်းလမ်း အိမ်သာသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ပါ အိမ်သာခွက်၊ ရေဆွဲချသောအတံနှင့် တံခါးလက်ကိုင် စသည်တို့ကို ဂရုစိုက်ပါ။
		ပြဿနာများ ဆပ်ပြာမှုန့်ဖြင့် ပြန်ဆေးပြီး ပိုးသတ်ပါ
(IV)-1	ဝန်ထမ်း ကျန်းမာရေး စီမံခန့်ခွဲမှု စသည်	အချိန် <u>လုပ်ငန်း မစတင်မီ / အလုပ်ချိန်အတွင်း / အခြား ( )</u>
		နည်းလမ်း ဝန်ထမ်းများကို လက်တွင်ပြတ်ရှုခြင်း ရှိ၊ မရှိနှင့် ဝတ်စားထားသော အရာများ စသည်တို့ကို စစ်ဆေးပါ။
		ပြဿနာများ ဝန်ထမ်းတစ်ယောက် ဝိုက်နာခြင်း ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခုရှိပါက အစားအသောက် မပြင်ဆင်ခိုင်းပါနှင့်။ လက်တွင်ပြတ်ရှုရာတစ်ခုခု ရှိပါက ပတ်တီးစည်းပြီး လက်အိတ်ဝတ်ပါ။
(IV)-2	လက်ဆေးခြင်း	အချိန် <u>အိမ်သာတက်ပြီးနောက်၊ မီးဖိုချောင် မဝင်မီ၊ အစားအသောက် မစားသုံးမီ၊ သားစိမ်းငါးစိမ်း စသည်တို့ကို ကိုင်တွယ်ပြီးနောက်၊ အသေးစိတ် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ပြောင်းလဲသောအခါ၊ ငွေစက္ကူ ကိုင်တွယ်ပြီးနောက်၊ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပြီးနောက်၊</u>
		နည်းလမ်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတိုင်း လက်ဆေးပါ
		ပြဿနာများ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတိုင်း လက်ပြန်ဆေးပါ

မှီငြမ်း - ဂျပန်နိုင်ငံ အစားအသောက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှုဆိုင်ရာအသင်းမှ ထုတ်ဝေသော "HACCP သဘောတရားများ ပေါင်းစည်းထားသော တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုများ လက်စွဲစာအုပ် "

အရေးကြီးသော ထိန်းချုပ်မှုအမှတ်များ (ရည်ညွှန်းချက်ပုံစံ) Critical control points (reference format)

(V) အရေးကြီးသော ထိန်းချုပ်မှုအမှတ်များ		
အမျိုးအစား	ဟင်းလျာ	စစ်ဆေးသောနည်းလမ်း
မချက်ထားသော အစားအသောက် (အအေးပေးပြီး နောက် အပူပြန် မပေးဘဲစားသော အစားအသောက်)		
ချက်ထားသော အစားအသောက် (အအေးပေးပြီး နောက် အပူပြန် ပေးပြီး ပူနွေးစွာ စားသော အစားအသောက်)		
(ချက်ပြီးနောက် အပူပေးထားသော အစားအသောက်)		
ချက်ပြီးနောက် အအေးပေးကာ ပြန်အပူပေးသော အစားအသောက်		
(ချက်ပြီးနောက် အအေးပေးသော အစားအသောက်)		

မှီငြမ်း - ဂျပန်နိုင်ငံ အစားအသောက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှုဆိုင်ရာအသင်းမှ ထုတ်ဝေသော "HACCP သဘောတရားများ ပေါင်းစည်းထားသော တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုများ လက်စွဲစာအုပ် "

အရေးကြီးသော ထိန်းချုပ်မှုအမှတ်များ (ပုံမှန် ဖော်ပြချက်များ )

(V) အရေးကြီးသော ထိန်းချုပ်မှုအမှတ်များ		
အမျိုးအစား	ပုံမှန်ဟင်းလျာ	စစ်ဆေးသောနည်းလမ်း
မချက်ထားသော အစားအသောက် (အအေးပေးပြီး နောက် အပူပြန် မပေးဘဲစားသော အစားအသောက်)	Sashimi, တို့ဟူးအေး	ရေခဲသေတ္တာထဲမှ ထုတ်ပြီးပြီးချင်း စားသုံးပါ
ချက်ထားသော အစားအသောက် (အအေးပေးပြီး နောက် အပူပြန် ပေးပြီး ပူနွေးစွာ စားသော အစားအသောက်)	ဟင်္သာဂါ ငါးကင် ကြက်သားကြော်	အပူချိန်ကို ပုံမှန်တိုင်းတာပြီး မည်မျှပူသည်၊ ဆီ၏အပူချိန်၊ ချက်ပြုတ်ချိန်၊ အသားမှထွက်သောအရည်များ၊ ချက်ပြုတ်ထားသည့် အသွင်သဏ္ဍာန် စသည်တို့ကို တိုင်းတာပါ
(ချက်ပြီးနောက် အပူပေးထားသော အစားအသောက်)	ကြက်သားကြော်၊ ချက်ထားသောထမင်း	အပူချိန်ကို ပုံမှန်တိုင်းတာပါ
ချက်ပြီးနောက် အအေးပေးကာ ပြန်အပူပေးသော အစားအသောက်	ဟင်းလျာ	လျင်မြန်စွာအအေးခံကာ အစားအသောက်ကို သေချာ အပူပြန်ပေးပါ (အပူချိန်ကို အမြဲတိုင်းတာပါ)
(ချက်ပြီးနောက် အအေးပေးသော အစားအသောက်)	အာလူးသုပ်	

မှီငြမ်း - ဂျပန်နိုင်ငံ အစားအသောက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှုဆိုင်ရာအသင်းမှ ထုတ်ဝေသော "HACCP သဘောတရားများ ပေါင်းစည်းထားသော တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုများ လက်စွဲစာအုပ် "

■ ရည်ညွှန်းချက် ၄- ပုံမှန်စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်၌ အသုံးပြုသည့် တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှု မှတ်တမ်းများ (ဖောမက်ပုံစံနှင့် ဖြည့်သွင်းချက်နမူနာများ)

အထွေထွေ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုမှတ်တမ်း (ရည်ညွှန်းချက်ပုံစံ)

အမျိုးအစား	(I) ဟင်းချက်ပစ္စည်း ကုန်ကြမ်းများ လက်ခံလောအခါ စစ်ဆေးခြင်း	(II) ရေခဲသေတ္တာ/အစားအစာ အတွင်းသက် အပူချိန် စစ်ဆေးခြင်း (°C)	(III)-1 အပြန်အလှန် ကျွတ်မှု နှင့် ဝက်ဆင့် ကျွတ်မှု ကာကွယ်ခြင်း	(III)-2 ချက်ပြုတ် အသုံးအဆောင် စသည် တို့ကို သန့်ရှင်းခြင်း၊ ပိုသတ်ခြင်းနှင့် ပိုသေခြင်း	(III)-3 အိမ်သာ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ပိုသတ်ခြင်း	(IV)-1 ဝန်ထမ်း ကျန်းမာရေး စိမ်းနံ့ခွံမှု	(IV)-2 လက်ဆေးခြင်း	နေ့စဉ် စစ်ဆေးမှု	အထူး မှတ်ချက်	စစ်ဆေးသူ (ကြီးကြပ်ရေးမှူး အမည်)
နေ့ရက် ၁	ကောင်း/လက်မခံ		ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၂	ကောင်း/လက်မခံ		ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၃	ကောင်း/လက်မခံ		ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၄	ကောင်း/လက်မခံ		ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၅	ကောင်း/လက်မခံ		ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၆	ကောင်း/လက်မခံ		ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၇	ကောင်း/လက်မခံ		ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၈	ကောင်း/လက်မခံ		ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၉	ကောင်း/လက်မခံ		ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၁၀	ကောင်း/လက်မခံ		ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၁၁	ကောင်း/လက်မခံ		ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၁၂	ကောင်း/လက်မခံ		ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၁၃	ကောင်း/လက်မခံ		ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၁၄	ကောင်း/လက်မခံ		ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၁၅	ကောင်း/လက်မခံ		ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			

မှီငြမ်း- ဂျပန်နိုင်ငံ အစားအသောက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှုဆိုင်ရာအသင်းမှ ထုတ်ဝေသော "HACCP သဘောတရားများ မြေင်းစည်းထားသော တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုမှတ်တမ်း လက်စွဲစာအုပ် "

အထွေထွေ တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုမှတ်တမ်း (ပုံမှန် ဖော်ပြချက်များ)

အချိန်အစား	(I) ဟင်းချက်ပစ္စည်း ကျန်ကြမ်းများ လက်ခံသောအခါ စစ်ဆေးခြင်း	(II) ရေခဲသတ္တု/အစားအစာ အတွင်းဘက် အပူချိန် စစ်ဆေးခြင်း (°C)	(III)-1 အပြန်အလှန် ကူးစက်မှု နှင့် ထပ်ဆင့် ကူးစက်မှု ကာကွယ်ခြင်း	(III)-2 ချက်ပြုတ် အသုံးအဆောင် စသည်တို့ကို သန့်ရှင်းခြင်း၊ ပိုသတ်ခြင်းနှင့် ပိုသေစေခြင်း	(III)-3 အိမ်သာ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ပိုသတ်ခြင်း	(IV)-1 ဝန်ထမ်း ကျန်းမာရေး စိမ်းနံ့ရှိမှု	(IV)-2 လက်စေးခြင်း	နေ့စဉ် စစ်ဆေးမှု	အထူး မှတ်ချက်	စစ်ဆေးသူ (ဦးကြပ်ရေးမှူး အမည်)
နေ့ရက် ၁	ကောင်း/လက်ခံ	၄ -၁၆	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	Hanako	ဧပြီ ၁ (မနက်) ဂျီအိတ်ဂျင်စီး - လဲလှယ်ပြီး ဧပြီ ၂ (မနက်တွင်) က သည် အိမ်သာသွားပြီး လက်စေးဆေးပါ ဧပြီ ၃ (၁၀ မနက်) ရေခဲသတ္တုထဲရှိ အပူချိန် များနေသည် - မိနစ် ၂၀ ကြည့်ပြီးနောက် ၁၀ ထက် များတော့ပါ	
နေ့ရက် ၂	ကောင်း/လက်ခံ	၉ -၂၃	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	Hanako		
နေ့ရက် ၃	ကောင်း/လက်ခံ	၁၅ -၂၃ ၇ 1 0 °C	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	Hanako		
နေ့ရက် ၄	ကောင်း/လက်ခံ	၄ -၁၆	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	Hanako		
နေ့ရက် ၅	ကောင်း/လက်ခံ	၈ -၁၈	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	Hanako		
နေ့ရက် ၆	ကောင်း/လက်ခံ		ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ			
နေ့ရက် ၇	ကောင်း/လက်ခံ		ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ			
နေ့ရက် ၈	ကောင်း/လက်ခံ		ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ			
နေ့ရက် ၉	ကောင်း/လက်ခံ		ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ			
နေ့ရက် ၁၀	ကောင်း/လက်ခံ		ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ			
နေ့ရက် ၁၁	ကောင်း/လက်ခံ		ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ			
နေ့ရက် ၁၂	ကောင်း/လက်ခံ		ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ			
နေ့ရက် ၁၃	ကောင်း/လက်ခံ		ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ			
နေ့ရက် ၁၄	ကောင်း/လက်ခံ		ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ			
နေ့ရက် ၁၅	ကောင်း/လက်ခံ		ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ	ကောင်း/လက်ခံ			

မှီငြမ်း - ဂျပန်နိုင်ငံ အစားအသောက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှုဆိုင်ရာအသင်းမှ ထုတ်ဝေသော "HACCP သဘောတရားများ ပေါင်းစည်းထားသော တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုများ လက်စွဲစာအုပ် "

အရေးကြီးသော ထိန်းချုပ်မှုမှတ်တမ်း (ရည်ညွှန်းချက်ပုံစံ)

အချိုးအစား	မချက်ထားသော အစားအသောက် (အအေးပေးပြီး နောက် အပူပြန် မပေးဘဲစားသော အစားအသောက်)	ချက်ထားသော အစားအသောက် (အအေးပေးပြီး နောက် အပူပြန် ပေးပြီး ပူနွေးစွာ စားသော အစားအသောက်)	(ချက်ပြီးနောက် အပူပေးထားသော အစားအသောက်)	ချက်ပြီးနောက် အအေးပေးကာ ပြန်အပူပေးသော အစားအသောက်	(ချက်ပြီးနောက် အအေးပေးသော အစားအသောက်)	နေ့စဉ် စစ်ဆေးမှု	အထူး မှတ်ချက်	စစ်ဆေးသူ (ကြီးကြပ်ရေးမှူး အမည်)
ဟင်းလျာ								
နေ့ရက် ၁	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၂	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၃	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၄	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၅	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၆	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၇	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၈	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၉	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၁၀	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၁၁	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၁၂	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၁၃	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			

မှီငြမ်း- ဂျပန်နိုင်ငံ အစားအသောက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှုဆိုင်ရာအသင်းမှ ထုတ်ဝေသော "HACCP သဘောတရားများ ပေါင်းစည်းထားသော တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုများ လက်စွဲစာအုပ် "

အရေးကြီးသော ထိန်းချုပ်မှုမှတ်တမ်း (ပုံမှန် ဖော်ပြချက်များ)

အချို့အစား	ချက်ထားသော အစားအသောက် (အအေးပေးပြီး နောက် အပူပြန် ပေးပြီး ပူနွေစွာ စားသော အစားအသောက်)	ချက်ထားသော အစားအသောက် (အအေးပေးပြီး နောက် အပူပြန် ပေးပြီး ပူနွေစွာ စားသော အစားအသောက်)	(ချက်ပြီးနောက် အပူပေးထားသော အစားအသောက်)	ချက်ပြီးနောက် အအေးပေးကာ ပြန်အပူပေးသော အစားအသောက်	(ချက်ပြီးနောက် အအေးပေးသော အစားအသောက်)	နေ့စဉ် စစ်ဆေးမှု	အထူး မှတ်ချက်	စစ်ဆေးသူ (ကြီးကြပ်ရေးမှူး အမည်)
ဟင်းလျာ	ဟမ်ဘာဂါ သီးကင် ကြက်သားကြော်	ကြက်သားကြော် ချက်ထားသော ထမင်း	ဟင်းလျာ	အာလူးသုပ်			၄/၁ ဟမ်ဘာဂါအတွင်းသက်တွင် နီရဲနေကြောင်း တိုင်ကြားလာသည်။ ဟမ်ဘာဂါ ချက်သော ၁ ကိုဖေးသောအခါ သူ့ကအလောတကြီးနှင့် အပူချိန်မစစ်ဆေးမီကြောင်း သိလာရသည်	
နေ့ရက် ၁	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၂	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၃	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၄	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၅	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၆	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၇	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၈	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၉	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၁၀	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၁၁	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၁၂	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			
နေ့ရက် ၁၃	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ	ကောင်း/လက်မခံ			

မှီငြမ်း- ဂျပန်နိုင်ငံ အစားအသောက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှုဆိုင်ရာအသင်းမှ ထုတ်ဝေသော "HACCP သဘောတရားများ ပေါင်းစည်းထားသော တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုများ လက်စွဲစာအုပ် "



< နိဂုံးချုပ် >

ဤ "တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးထိန်းချုပ်မှုများ" အကြောင်းရပ်သည် ဂျပန်နိုင်ငံအစားအသောက် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မှုဆိုင်ရာအသင်းက ထုတ်ဝေထားသော "(စားသောက်ဆိုင်ငယ် လုပ်ငန်းများအတွက် ) HACCP အခြေခံအစားအသောက် ကျန်းမာမှုစနစ်" ကို ရည်ညွှန်းကိုးကား ထားပြီး ဂျပန်လူမျိုးမဟုတ်သူများက အလွယ်တကူနားလည်စေရန် ဖန်တီးထားပါသည်။ ထို့ပြင် ဤအရောင်းရပ်တွင် အသုံးပြုသော သရုပ်ဖော် ပုံများကို ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် သာယာဝပြောရေး ဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ဝေသည့် "HACCP သဘောတရားများ ပေါင်းစည်းထားသော အစားအသောက် ကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုများ လက်စွဲစာအုပ် (စားသောက်ဆိုင်များအတွက် လမ်းညွှန် )" မှ ရယူထားပါသည်။

ဤ "တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး ထိန်းချုပ်မှုများ" အကြောင်းရပ်ကို ဖန်တီးရာတွင် ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံရှိသည့် စားသောက်ဆိုင်ကုမ္ပဏီများ၊ စားသောက်ဆိုင် အသင်းများနှင့် သက်ဆိုင်သူများ အားလုံးက ကူညီထားပြီး ဂျပန်နိုင်ငံ အစားအသောက် ဝန်ဆောင်မှုအသင်းက စုစည်းထားပါသည်။

ဤအကြောင်းရပ်များ ကူညီဖန်တီးပေးသူတိုင်းကို ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ထပ်မံပြောကြားလိုပါသည်။

မတ်လ ၂၀၁၉  
ဂျပန်နိုင်ငံ အစားအသောက်ဝန်ဆောင်မှုအသင်း

## < သတိပြုရန် >

### ■ မူပိုင်ခွင့်

- "အစားအသောက် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းအတွက် ကျွမ်းကျင်မှု အကဲဖြတ်စာမေးပွဲဖြေဆိုနိုင်အောင် လေ့လာရန် အကြောင်းအရာများ" အတွက် မူပိုင်ခွင့်ကို ဂျပန်နိုင်ငံ အစားအသောက် ဝန်ဆောင်မှုအသင်း (ယခုမှစ၍ "အသင်း") က ပိုင်ဆိုင်ပါသည်။

ဤအကြောင်းရပ်များ အသုံးပြုသောအခါ ကြားခံပုဂ္ဂိုလ်အဖွဲ့အစည်းအတွက် မူပိုင်ခွင့်ပေးထားသော အကြောင်းအရာတိုင်းကို အသုံးပြုသူက အတည်ပြုပေးရန် တာဝန်ရှိပါသည်။ အဆိုပါ အကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို ကြားခံပုဂ္ဂိုလ်အဖွဲ့အစည်းက မူပိုင်ခွင့် ပိုင်ဆိုင်ကြောင်း (တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ) ဖော်ပြ ပြောကြားထားရန် ကြားခံပုဂ္ဂိုလ်အဖွဲ့အစည်း၏ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် မူလရင်းမြစ်ကို ကိုးကားခြင်း သို့မဟုတ် အခြားတစ်နည်းနည်းဖြင့် ဖော်ပြခြင်းတစ်ခုခု ပြုလုပ်ထားရမည်ကို သတိပြုပါ။

### ■ ချိတ်ဆက်မှုများ

- ချိတ်ဆက်မှု (Link) ဖန်တီးသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခွင့်ပြုချက် မလိုအပ်သော်လည်း "ဂျပန်နိုင်ငံ အစားအသောက် ဝန်ဆောင်မှုအသင်း ဝက်ဘ်ဆိုက်" ကို ချိတ်ဆက်ထားကြောင်း ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြပေးပါ။

### ■ ရင်းမြစ်အနေနှင့် ညွှန်းဆိုခြင်း

- ဤအကြောင်းရပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို အသုံးပြုသောအခါ ၎င်းကိုရင်းမြစ်အနေနှင့် ညွှန်းဆိုပါ။
- ဤအကြောင်းရပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို တည်းဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထုတ်လုပ်ခြင်း ပြုလုပ်ပါက ၎င်းကိုရင်းမြစ်အနေနှင့် (အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း) ညွှန်းဆိုရမည့်အမည် ထိုသို့ပြုလုပ်သည့်အချက်ကိုလည်း အသိအမှတ်ပြုပါ။ ထို့ပြင် သင်တည်းဖြတ်ထုတ်လုပ်သော အချက်အလက်တစ်ခုခုကို အသင်းက ဖန်တီးထားသည်ဟု ယူဆနိုင်သော ပုံစံဖြင့် အသုံးပြုထုတ်ဝေခြင်း မပြုရပါ။

### ■ တာဝန်မရှိမှုများ

- ဤအကြောင်းရပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို အသုံးပြုသောအခါ (ဤအကြောင်းရပ်ပါ အကြောင်းအရာကို အခြေခံထားသော အချက်အလက်ကို တည်းဖြတ် ဆောင်ရွက်မှုတစ်ခုခုကို အသုံးပြုခြင်းအပါအဝင်) အသုံးပြုသူက ပြုလုပ်သော ဆောင်ရွက်ချက်တစ်ခုခုအတွက် အသင်းက တာဝန်မရှိစေရ။
- ဤအကြောင်းရပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို ကြိုတင်အသိပေးဘဲ ပြောင်းလဲခြင်း၊ လဲလှယ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။