အစားအသောက် ထုတ်လုပ်ရေးအတွက် လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ပြတ်တောက်မှုဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်

လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ပြတ်တောက်မှုကြောင့် အအေးခံယူနစ်များသည် အစားအစာများကို ဘေးကင်းသည့် အပူချိန်တွင် မထိန်းနိုင်ခြင်း၊ ပစ္စည်းကိရိယာများ အလုပ်မလုပ်ခြင်းနှင့် လျှပ်စစ်သုံး ရေအပူပေးစက်များမှ ရေပူမရခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပြီး အစားအစာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအပေါ် ထိခိုက်လာနိုင်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ရေခဲသေတ္တာ သို့မဟုတ် ရေခဲပုံးအတွင်း ထည့်သွင်းထားသည့် အစားအစာများကို ဓာတ်အားပြတ်တောက်ချိန် နှစ်နာရီအောက်ဖြစ်လျှင် ဘေးကင်းစွာ စားသောက်နိုင်သည်။ ဓာတ်အားပြတ်တောက်နေချိန်တွင် အစားအစာများကို တတ်နိုင်သမျှကြာရှည်စွာ ဆက်လက်အေးခဲထားနိုင်ရန် ရေခဲသေတ္တာနှင့် ရေခဲပုံး တံခါးများကို ပိတ်ထားပါ။ အအေးခံရန် လိုအပ်သည့် အစားအစာများကို ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ သင့်အဆောက်အဦတွင် ဓာတ်အားပြတ်တောက်ချိန် လေးနာရီနှင့်အထက် ကြာလာပါက FoodLodging@vermont.gov သို့မဟုတ် **802-863-7221** မှတစ်ဆင့် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

ရေပူ

- အစားအသောက် ထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် သေချာ လက်ဆေးရန်၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန်၊ အစားအစာ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရန်အတွက် ရေပူအမြဲဖွင့်ထားရပါမည်။
- **လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ပြတ်တောက်နေပြီး လျှပ်စစ်သုံး ရေအပူပေးစက် သုံးထားသည်ဆိုပါက ပါဝါပြန်ပွင့်သည်အထိ လုပ်ငန်းစဉ်များကို ရပ်တန့်ရမည်။**

ပစ္စည်းကိရိယာ

- ပစ္စည်းကိရိယာအားလုံး ဘေးကင်းခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ သေချာလည်ပတ်ခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။

လေဝင်လေထွက်

- လေဝင်လေထွက်စနစ် သေချာအလုပ်မလုပ်လျှင် ချက်ပြုတ်သည့် လုပ်ငန်းများကို ချက်ချင်းရပ်ဆိုင်းပါ။

ချက်ပြုတ်မှုသုံး ပစ္စည်းကိရိယာများ

- အပူထိန်းယူနစ်များ အလုပ်မလုပ်လျှင် ၎င်းတို့ကို ဆက်မသုံးဘဲ အစားအစာတို့ကို **135°F** အထက် သို့မဟုတ် **41°F** အောက် ဆက်ထိန်းထားရန် အခြားနည်းလမ်းတို့ကို ရှာဖွေပါ။
- သင့်လျော်သည့် အအေးခံနည်းကို လိုက်နာနိုင်ခြင်း မရှိလျှင်ဖြစ်စေ၊ အစားအစာသည် သင့်လျော်သည့် အပူချိန်ပြင်ပ၌

လေးနာရီထက်ပို၍ ရှိသွားလျှင် ထိုအစားအစာကို စွန့်ပစ်ပါ။

- သင့်လျော်သည့် အပူချိန်များ သို့မဟုတ် အချိန်ကန့်သတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီခြင်းမရှိပါက ချက်ပြုတ်နေသည့်၊ အအေးခံထားသည့်၊ ပြန်နွေးနေသည့် ဘေးအန္တရာယ်ပေးနိုင်သော အစားအစာမှန်သမျှကို စွန့်ပစ်ပါ။ စွန့်ပစ်ရသည့် အစားအစာများကို ချရေးမှတ်သားထားပါ။
- ချက်ပြုတ်သည့် ကိရိယာနှင့် အပူထိန်းကိရိယာတို့ အလုပ်မလုပ်တော့ပါက ချက်ပြုတ်မှု လုပ်ငန်းများကို ရပ်ဆိုင်းပါ။

မီးအလင်းရောင်

- ဘေးကင်းရေးနှင့် အစားအစာ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရေးအတွက် မီးအလင်းရောင်တို့သည် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ ပစ္စည်းကိရိယာ၊ မီးဖိုချောင် အသုံးအဆောင်နှင့် မျက်နှာပြင်များကို မီးအလင်းရောင် အလုံအလောက်မရှိဘဲ သေချာသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် ခက်ခဲပါသည်။

ပန်းကန်ဆေးစက်များ

- ပန်းကန်ဆေးစက် အလုပ်မလုပ်ပါက မီးဖိုချောင် အသုံးအဆောင်နှင့် ပစ္စည်းကိရိယာများကို သုံးကန့်ပါ ဘေစင်ဖြင့် ဆေးကြော၊ သန့်စင်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။ လုပ်ငန်းကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ရေနွေးလိုအပ်သည်။
- ပန်းကန်ဆေးစက် ပြန်မသုံးနိုင်မီ တစ်ခါသုံး ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို အသုံးပြုပါ။

မီးစက်များ

- မီးစက်များ၊ ဖိအားသုံး ရေဆေးပိုက်များနှင့် အခြားဓာတ်ဆီသုံး စက်ကိရိယာများမှ ကာဗွန်မိုနိုအောက်ဆိုက်ထွက်ပြီး မိနစ်ပိုင်းအတွင်း အန္တရာယ်ရှိသည့် ဓာတ်ငွေ့ပမာဏအထိ စုစည်းလာနိုင်သည်။ ဓာတ်ဆီသုံး ကိရိယာများကို အခန်းများအတွင်း လုံးဝမသုံးပါနှင့်။
- ပန်းကန်ဆေးစက် ပြန်မသုံးနိုင်မီ တစ်ခါသုံး ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို အသုံးပြုပါ။

အအေးခံခြင်း

- ဘေးကင်းရေးနှင့် အစားအစာ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရေးအတွက် မီးအလင်းရောင်တို့သည် အထူးအရေးကြီးပါသည်။ ပစ္စည်းကိရိယာ၊ မီးဖိုချောင် အသုံးအဆောင်နှင့် မျက်နှာပြင်များကို မီးအလင်းရောင် အလုံအလောက်မရှိဘဲ သေချာသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် ခက်ခဲပါသည်။
- အအေးခံခြင်းသည် အစားအစာ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် မရှိမဖြစ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အအေးစာများကို အစားအစာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရန် **41°F** နှင့်အောက်တွင် ထိန်းသိမ်းထားရှိရမည်။
    - လျှပ်စစ်ဓာတ်အား စတင်ပြတ်တောက်ချိန်ကို ချရေးမှတ်သားထားပါ။
    - အစားအစာများကို ဆက်လက်အေးခဲထားနိုင်ရန် ရေခဲသေတ္တာနှင့် ရေခဲပုံး တံခါးများကို ပိတ်ထားပါ။
    - လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ပြန်ရပြီးလျှင် အအေးခံယူနစ်များ အလုပ်လုပ်ခြင်း ရှိ/မရှိနှင့် သင့်လျော်သည့်

အပူချိန်တွင် ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။

- သင့်လျော်သည့် အပူချိန်ပြင်ပ၌ လေးနာရီထက်ပို၍ ရောက်ရှိနေသည့် သို့မဟုတ် သင့်လျော်သည့် အပူချိန်ပြင်ပ၌ မည်မျှကြာကြာ ရောက်ရှိနေသည်ကို သင်မသိသည့် ဘေးအန္တရာယ်ပေးနိုင်သော အစားအစာများ စွန့်ပစ်ပါ။ အရည်မပျော်ဘဲ ဆက်ခဲနေသည့် ရေခဲရိုက် အစားအစာများကို ထိခိုက်ယိုယွင်းမှုလက္ခဏာ မပြလျှင် ပြန်လည်အေးခဲထားနိုင်သည်။
- စွန့်ပစ်ရသည့် အစားအစာများကို ချရေးမှတ်သားထားပါ။
- ရေခဲပျော်သွားသည့် အစားအစာများကြောင့် ညစ်ညမ်းခဲ့သည့် အစားအစာနှင့် ထိတွေ့သော မျက်နှာပြင်များကို အစားအစာ ကိုင်တွယ်ပြင်ဆင်မှုလုပ်ငန်းများ ပြန်မစမီ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။ ၎င်းတို့တွင် လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ပြတ်တောက်ချိန်အတွင်း အရည်ပျော်နိုင်သည့် ရေခဲပုံးနှင့် ရေခဲစက်များ ပါဝင်သည်။

မျက်နှာပြင်များ ပိုးသတ်ရန်အတွက် (8.25%) ကြေးချွတ်ဆေးသုံးနည်းလမ်းညွှန်

ရည်ရွယ်ချက်	ppm	ရေရောရန်	ထိတွေ့သည့်ကြာချိန်
အစားအစာနှင့် ထိတွေ့သည့် မျက်နှာပြင် သန့်စင်ဆေး	50 – 200	ကြေးချွတ်ဆေး စားပွဲတင်ဇွန်း 1 ဇွန်း / ရေ 1 ဂါလံ*+	2 မိနစ်

*ရေရောရန် လမ်းညွှန်ချက်များကို **Clorox Regular Bleach (8.25%** ဆိုဒီယမ် ဟိုက်ပိုကလိုရိုက်) အသုံးပြုရန် **EPA** မှတ်ပုံတင်အမှတ် **5813-100** လေဘယ်ပါ လမ်းညွှန်ချက်များအပေါ် အခြေခံထားပါသည်။ အသုံးပြုမည့် ကြေးချွတ်ဆေးအမျိုးအစား မတူညီပါက အစားအစာနှင့် ထိတွေ့သည့် မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်ရန်နှင့် ပုံမှန်ပိုးသတ်ရန် လေဘယ်ပါ လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။

+အရည်မစင်မည့် သို့မဟုတ် အနံ့ပါသည့် ကြေးချွတ်ဆေးများကို မသုံးပါနှင့်။

အစားအစာ ကုန်စည်များ ကောင်းရာရွေး ပြန်လည်အသုံးပြုရန် အကဲဖြတ်လမ်းညွှန်

မသေချာပါက စွန့်ပစ်လိုက်ပါ။ အစားအစာ အနေအထား ကောင်းမွန်မှသာ လူစားသုံးနိုင်မည်။ ပျက်စီးယိုယွင်းနေခြင်း မရှိရဘဲ သင့်တော်သည့် အပူချိန်တွင် ထိန်းသိမ်းထားပြီး ညစ်ပေခြင်း သို့မဟုတ် ညစ်ညမ်းခြင်း မရှိရ။ အစားအစာများကို ဒေသတွင်း စည်းကမ်းချက်နှင့် အမိန့်ပြန်တမ်းများနှင့်အညီ စွန့်ပစ်ရမည်။

အစားအစာ ကုန်စည်များ	ဆောင်ရွက်ရန်	ရှင်းပြချက်/ညွှန်ကြားချက်
အအေးခံထားသည့် အစားအစာများ (လေးနာရီနှင့်အထက် အပူချိန် **41°F** အထက် ကျော်နေသည့် **PHF၊ TCS** အစားအစာ)	စွန့်ပစ်ရန်	
လေးနာရီအောက် **41°F** အထက်တွင် ရှိနေသည့် အအေးခံထားသည့် အစားအစာများ	ပြန်သုံးရန်	ရေခဲအုပ်ရမည် သို့မဟုတ် ကောင်းစွာအလုပ်လုပ်သည့် ရေခဲသေတ္တာ ယူနစ်တစ်ခုသို့ ရွှေ့ပြောင်းရမည်။
ရေခဲမပျော်ဘဲ ဆက်လက်အေးခဲနေသည့် ရေခဲရိုက် အစားအစာများ	ပြန်သုံးရန်	
41°F အောက် ဆက်ရှိနေပြီး တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ရေခဲပျော်နေသည့် ရေခဲရိုက် အစားအစာများ	ပြန်သုံးရန်	ကောင်းစွာအလုပ်လုပ်သည့် အအေးခံယူနစ်တစ်ခုသို့ ရွှေ့ပြောင်းပြီး ချက်ချင်းချက်ပြုတ်ရမည်။
သေချာစွာ အအေးခံခြင်း သို့မဟုတ် အပူထိန်းခြင်း မရှိသည့် အစားအစာများ	စွန့်ပစ်ရန်	**41°F** မှ **135°F** အကြား ထားရှိသည့် အစားအစာများသည် စားသုံးရန် ဘေးမကင်းသည့် အစားအစာများ ဖြစ်နိုင်သည်။