

# សូមមេត្តា ជួយសំអាត

## ចូរលាងដៃ របស់អ្នក ឲ្យស្អាត

ចូរលាងដៃអ្នកជាមួយ សាប៊ូ និង ទឹកក្ដៅខ្ពស់ៗ ក្នុងរយៈពេល ២០ វិនាទី មុនពេលអ្នកចូលទៅ ប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីន ឬ ក្រោយពេលដែលចាប់ប្រើកាន់ សាច់ឆៅ ឬ សាច់មាន់ ជាពិសេសក្រោយពេល ចូលបន្ទប់តូលីយ៉ា។



Reference: Food Safety Practices & General Requirements - Standard 3.2.2 Section 15

## ចូរកុំជួយចម្រុះ ជម្ងឺ-ឬមេរោគ អំពីមួយ ទៅមួយកន្លែងទៀត

កើតឡើងពីការប្រែប្រួល ឬ ការប្រែប្រួល មេរោគដែល បានកើតឡើងពីម្ហូបចំណីគ្មានវាសនា ចម្រុះពីម្ហូបឆៅ (Raw foods) ទៅកាន់ម្ហូបដែលបានចំកិនរួចហើយ, ឬក៏អំពីខ្លួនប្រាណរបស់អ្នក ទៅលើម្ហូបចំណីគ្រប់ ទុកសំរាប់ប្រើ បាននេះ៖



- ចូរខ្ចីឆ្អឹងយ៉ាងណា កុំឲ្យសាច់មាន់ឆៅ (Raw poultry) ប៉ះពាល់ចូលជាមួយ ម្ហូបផ្លាស់ ឬក៏បានចំកិនរួចហើយ។
- ជ្រុញហាន់សាច់ ចូរលាងឲ្យស្អាត ក្នុងពេលកាត់សាច់(ហាន់រុចម្ដងៗ)។ ប្រើក្រូចត្រីប្រើជ្រុញនោះឯ ផ្សេងៗគ្នា ១សំរាប់សាច់ឆៅ ១ទៀតសាច់ផ្លាស់។
- ចូរជ្រើសដីត្រីត(Tongs)ចាប់សាច់ឬក៏ ស្លាបព្រា ទុកចាប់ម្ហូប កុំប្រើទៀតដៃ ក្នុងការប៉ះពាល់ម្ហូបដែលចំកិនរុចនោះ ទើ អាចធ្វើបាន។
- ចូររៀបចំទុកដាក់សាច់ឆៅ មាន់ទា ឲ្យបាន ល្អស្អាត (នៅក្នុងខ្នងទឹក កក) កុំឲ្យហៀរ ហៀរ ទឹកឈាម មកប៉ះ មកចូល ប្រឡាក់ មកជាប់ ម្ហូបចំណីស្រស់ៗ(Fresh food)។

Reference: Food Safety Practices & General Requirements - Standard 3.2.2 Section 6

## ចូរអ្នក ប្រាប់យើងខ្ញុំ ប្រសិនបើអ្នក មានជម្ងឺ

គ្រោះថ្នាក់ពុលម្ហូបចំណីជាភាគច្រើន ចេញមក ពីការប្រើប្រាស់ ឬក៏អ្នកប្រើប្រាស់នោះតែម្ដង ដែលនៅ ខំទ្រាំធ្វើការងារទៀត ទោះបីគ្មានប្រសិទ្ធភាព។

ដូច្នេះ ប្រសិនបើអ្នកមានជម្ងឺឬក៏ប្រើប្រាស់មាន រាករាត់ខ្លួន, ឬមួយផងទៀតមានរាករាត់ខ្លួន ឬក៏ក្អកក្អាយ (Vomiting or Diarrhoea) ដាច់ខាត ត្រូវតែ៖

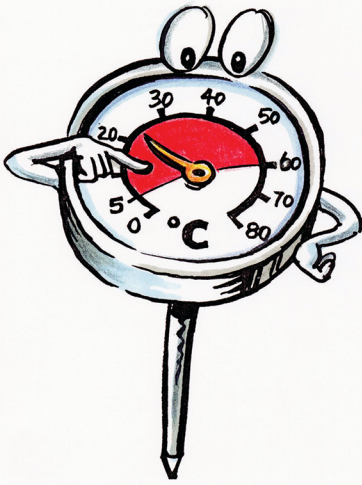
- > ប្រាប់ទៅមេការ ឬក៏ចៅហ្វាយនាយរបស់អ្នក។
- > ហាម ធ្វើឬក៏កាន់ម្ហូបចំណី។
- > បើសិនខ្ញុំទៅធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗនោះ ចូរខ្ចីឆ្អឹងយ៉ាង ណា ការពារ កុំប្រមូលដីត្រីតទៅជាប់លើម្ហូបចំណី។



Reference: Food Safety Practices & General Requirements - Standard 3.2.2 Section 14

## ចូរប្រយ័ត្ន “តំបន់ គ្រោះថ្នាក់”

ប្រចាំថ្ងៃអ្នកម្ហូប ឬចំណីគុកក្នុង ស៊ីតុណ្ហភាព 5 ដឺក្រេសេម្នាក់ ក្នុងតំបន់ដាច់នេះ៖  
អ្នកគុកម្ហូបក្ដៅ ឲ្យរលាយក្នុង តំបន់នោះ  
60 ដឺក្រេសេ ឬក៏ក្នុងតំបន់ដាច់នេះ៖



មេរោគដែលធ្វើឲ្យម្ហូបចំណីពុល និងកើតនៅ ក្នុងស៊ីតុណ្ហភាពកំដៅនោះ 5 ដឺក្រេសេ និង 60 ដឺក្រេសេ-ដែលគេឲ្យឈ្ងោចដាច់បន់ស៊ីតុណ្ហភាព គ្រោះថ្នាក់។ ថែរក្សាម្ហូបចំណីឲ្យនៅក្រៅនៃតំបន់ ស៊ីតុណ្ហភាពគ្រោះថ្នាក់នេះនឹងកាត់បន្ថយ ឬក៏ខាត ខាងមិនឲ្យមេរោគបាក់ទៅ ចាប់កំណើតបាន។

Reference: Food Safety Practices & General Requirements - Standard 3.2.2 Section 6

