

3. ສຸຂະນິໄສທີ່ດີໃນການເສີບອາຫານ  
ຫວັກສ່ຳຄັນໃນການເສີບອາຫານຕ້ອງບໍ່ໃຫ້  
ອາຫານທີ່ບຸງສຸກແລ້ວຖືກບົນເບື້ອນໂດຍ

- ບໍ່ໂອ້ລົມກັນຫຼືໄອຈາມໃສ່ອາຫານ
- ການຫຍິບຈັບພາລະນະອຸປະກອນໃຫ້ຖືກວິທີ (ດັ່ງຮູບ)
- ການຫຍິບສ້ອມ ບ່ວງຈັບທີ່ດ້າມເທົ່ານັ້ນ



- ການເສີບຊອກນ້ຳ ໂດຍຈັບຕ່າກວ່າກິ່ງກາງຈອກລົງມາ

- ການເສີບ ຈານ ຖ້ວຍ ຕ້ອງບໍ່ໃຫ້ນິ້ວມືສ່ຳຜັດພາລະນະສ່ວນທີ່ສ່ຳຜັດອາຫານ



4. ສຸຂະນິໄສທີ່ດີໃນການຈ່າຫນ່າຍອາຫານ

- ບົກປິດອາຫານບໍ່ໃຫ້ມີການບົນເບື້ອນໂດຍເກັບໃນຕູ້ເຊິ່ງດ້ານຫນ້າຕ້ອງມີບານແກ້ວ
- ໃຊ້ທັບພິ ຊ່ອນຫຼືປາກຄືບຕັກຫຼືຈັບອາຫານ



5. ສຸຂະນິໄສທີ່ດີໃນການເບິ່ງແຍງຮັກສາຄວາມສະອາດພາຍໃນຮ້ານ

- ຫມັນເຮັດຄວາມສະອາດເຊັດ ລ້າງ ຫ້ອງຄົວ ຫ້ອງຮັບປະທານອາຫານຢູ່ສະເໝີ
- ຄວນເກັບໂຕະອາຫານຫລັງຈາກລູກຄ້າຮັບປະທານອາຫານແລ້ວທັນທີ



- ເບິ່ງແຍງຮັກສາຄວາມສະອາດຫ້ອງນ້ຳສະເໝີ

HEALTH NETWORK  
TOWARDS ASEAN COMMUNITY



ຜູ້ສ່ຳຜັດອາຫານ



# ຜູ້ສຳຜັດອາຫານແມ່ນໃຜ



ຄົນປຸງ ແຕ່ງອາຫານ ປະກອບອາຫານ

ຄົນເສີບອາຫານ

ຄົນຈຳຫນ່າຍອາຫານ

## ຜູ້ສຳຜັດອາຫານ

ອາດກະຈາຍໂລກໄປສູ່ຜູ້ບໍລິໂພກໄດ້ໂດຍ

1. ເປັນພາຫານະໂລກຫມາຍເຖິງເປັນຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອໂລກໃນຕົວແຕ່ບໍ່ສະແດງອາການກໍ່ສາມາດແພ່ໂລກສູ່ອາຫານໄດ້ເຊັ່ນດຽວກັບຜູ້ທີ່ເປັນໂລກແລະມີອາການ
2. ເປັນໂລກເຊິ່ງສາມາດຕິດຕໍ່ໄດ້ທາງມື ຂີ້ມູກ ນ້ຳລາຍ ເຊັ່ນ:
  - ເປັນໂລກຖອກທ້ອງ ທ້ອງບິດ ໄທຟອຍ ເຊື້ອໂລກອາດຕິດໄປກັບມືຂອງຜູ້ຈັບອາຫານໄດ້ ຫາກວ່າງມືບໍ່ສະອາດຫຼືບໍ່ມີການລ້າງເຮັດຄວາມສະອາດມືດ້ວຍສະບູຫວັງຈາກອອກຈາກທ້ອງຖ່າຍ
  - ເປັນໂລກຫວັດ ວັນນະໂລກ ເຊິ່ງເປັນໂລກຕິດຕໍ່ໂດຍຂີ້ມູກ ນ້ຳລາຍຂອງຜູ້ປ່ວຍ ເມື່ອເວົ້າຫຼືໄອຈາມໃສ່ອາຫານຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດການແພ່ກະຈາຍວົງສູ່ອາຫານໄດ້
3. ທາງບາດແຜ ຜູ້ຈັບອາຫານເປັນແຜ ຜີ ຫນອງ ເຊື້ອໂລກ ອາດບິນເປື້ອນໃນອາຫານລະຫວ່າງການກຽມ-ປຸງແຕ່ງໄດ້

## ສຸຂະພິທີທະຍາສ່ວນບຸກຄົນຂອງຜູ້ສຳຜັດອາຫານ ຜູ້ສຳຜັດອາຫານຕ້ອງມີການປະຕິບັດທີ່ຖືກຕ້ອງໃນເລື່ອງ

- ການປະຕິບັດຕົນໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ
- ສຸຂະພິທີທີ່ດີໃນການປຸງ ປະກອບແລະຈຳຫນ່າຍອາຫານ

### ການປະຕິບັດຕົນໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີ

1. ອາບນ້ຳຊຳລະຮ່າງກາຍທຸກມື້ແລະສະຜົມຢ່າງຫນ້ອຍອາທິດລະ 2 ຄັ້ງໂດຍສະເພາະມືຕ້ອງຫມັ່ນຮັກສາແລະເຮັດຄວາມສະອາດຢູ່ສະເຫມີ



2. ຮັບປະທານອາຫານທີ່ສຸກສະອາດໃນປະລິມານທີ່ພຽງພໍ

3. ເມື່ອເຈັບປ່ວຍຄວນຟ້າວປຶກສາແພດແລະຮັກສາໃຫ້ເຊົາແລະຄວນມີການກວດຮ່າງກາຍປະຈຳປີ



## ສຸຂະພິທີທີ່ດີໃນການປຸງແຕ່ງ ປະກອບແລະຈຳຫນ່າຍອາຫານ

### 1. ກຽມພ້ອມກ່ອນເຂົ້າຫ້ອງຄົວ ໂດຍ

- ຜູ້ປຸງແຕ່ງ-ຜູ້ເສີບ ຕ້ອງແຕ່ງກາຍໃຫ້ສະອາດ ນຸ່ງເສື້ອມີແຂນ ຜູ້ຜ້າກັນເປື້ອນສີຂາວ ໃສ່ຫມວກຫຼືເປັດຄຸມຜົມ
- ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດກ່ອນເຮັດອາຫານທຸກຄັ້ງ
- ຕັດເລັບໃຫ້ສັ້ນ ຖ້າເກີດບາດແຜບໍ່ລິເວນມືຕ້ອງຮີບຮັກສາແລະຕິດພາດສະເຕີ

ອາຫານສະອາດຖືກເຫວັກອານາໄມ



### 2. ສຸຂະພິທີທີ່ດີໃນລະຫວ່າງການກຽມປຸງແຕ່ງອາຫານ

- ກຽມ-ປຸງແຕ່ງອາຫານສູງຈາກພື້ນຢ່າງນ້ອຍ 60 ຊ.ມ ໃຊ້ຜ້າທີ່ສະອາດປິດປາກ ປິດດັງທຸກຄັ້ງເມື່ອໄອ ຈາມແລະຖ້າຕ້ອງການຊົມອາຫານໃນຂະນະປຸງແຕ່ງຕ້ອງຕັກໃສ່ຖ້ວຍຫຼືໃຊ້ບັ້ວງຊົມຕ່າງຫາກ
- ກຽມ-ປຸງແຕ່ງອາຫານໃຫ້ສະອາດ ເຊັ່ນ: ລ້າງອາຫານດິບ ກ່ອນປຸງແຕ່ງແລະປຸງແຕ່ງໃຫ້ສຸກສະເຫມີ