

ကြက်ငှက် တုပ်ကွေးရောဂါ



World Health
Organization

Myanmar



သင့်အနေဖြင့် ကြက်ငှက်တုပ်ကွေးရောဂါ
မကူးစက်ရန် အစားအစာပြင်ဆင်ရာတွင် သိရှိထား
ရမည့် အချက်များ -



အသားစိမ်း/ငါးစိမ်း
ပြင်ဆင်သည့်အခါ
အသုံးပြုထားပြီးသည့်
ဓား (သို့) စဉ့်နီတုံးကို
သီးသန့်ထားပါ။

ကြက်ဥ၊
ကြက်သားနှင့် ကြက်မှ
ထွက်သော ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း
များကို သေချာစွာချက်ပြုတ်ပါ။

မချက်ပြုတ်ရသေးသော (သို့)
မကျက်သေးသော အသားကို
စားသုံးခြင်းသည် သင့်ကို
ဖျားနာစေနိုင်သည်။



မချက်ပြုတ်မီ
သားစိမ်း/ငါးစိမ်း ပြင်ဆင်
အသုံးပြုသည့် မျက်နှာပြင်
(သို့) စဉ့်နီတုံး အပြားပေါ်
တွင် ချက်ပြုတ်ထားပြီး
သောအစားအစာကို
မထားသင့်ပါ။



မချက်ပြုတ်ရသေးသော
ကြက်သား (သို့) ကြက်ဥကို
မကိုင်တွယ်မီနှင့်
ကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို
ဆပ်ပြာနှင့်ရေ သုံးပြီး
ဆေးကြောပါ။

