



ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါ နှင့် စားနပ်ရိက္ခာ ဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချရမှုအကြောင်း စားသုံးသူများအနေဖြင့် သိသင့်သော အချက် ၁၀ ချက်

စားသုံးသူများအတွက် သန့်ရှင်းမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များကို မျှဝေခြင်းနှင့် ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါ နှင့် စားနပ်ရိက္ခာအကြောင်း လက်ရှိအချိန်အထိ သိရှိထားမှုများကို FAO ၏ စားနပ်ရိက္ခာ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများက ရှင်းပြပါသည်။

1 အစားအစာများမှတစ်ဆင့် ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အသစ်အား လေ့လာတွေ့ရှိရခြင်း သက်သေအထောက်အထား လုံးဝမရှိသေးပါ။

ဗိုင်းရပ်စ်သည် အဓိကအားဖြင့် ရောဂါကူးစက်ခံရသူ၏ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာရည်များ အခြားသို့ ထိတွေ့ရာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်ပါသည်။ ထိုအစက်များသည် အရာဝတ္ထုများနှင့် မျက်နှာပြင်များပေါ်သို့ ကျရောက်ထိတွေ့နိုင်သော်လည်း ထိုအရာသည် အစားအစာမှတစ်ဆင့် လူတစ်ဦးအား ကူးစက် ဖျားနာစေနိုင်သော ပမာဏလုံလောက်ခြင်း ရှိသည် မရှိသည်ကို မသိနိုင်ပါ။



2 ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် အစားအစာများပေါ်တွင် ရှင်သန်ကြီးထွားခြင်း မရှိနိုင်ပါ။

သင့်တော်သောအခြေအနေအောက်တွင် ဘက်တီးရီးယားများသည် အစားအစာပေါ်တွင် ရှင်သန် ကြီးထွားနိုင်သော်လည်း ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါကိုဖြစ်စေသော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်သည် နေထိုင်ရှင်သန်ရန်နှင့် မျိုးပွားပြန့်နှံ့နိုင်ရန်အတွက် သက်ရှိလက်ခံကပ်ပါးကို လိုအပ်ပါသည်။



3 ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါကို ကာကွယ်ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ကောင်းမွန်သော တစ်ကိုယ်ရည်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး အလေ့အကျင့်ကောင်းများဆိုင်ရာ အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်းများ

အပြင်မှ ဈေးဝယ်ပြီးပြန်လာချိန်၊ အစားအစာများ မကိုင်တွယ်မီနှင့် သန့်စင်ခန်းအသုံးပြုပြီးချိန်တိုင်း တွင် လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေနှင့် စက္ကန့် ၂၀ ဂြာသည်အထိ ဆေးကြောပါ။ ထို့အပြင် ချောင်းဆိုး နှာချေသည့် အခါတိုင်းတွင်လည်း နှာခေါင်း နှင့် ပါးစပ်ကို လက် သို့မဟုတ် တစ်ရှူး၊ အဝတ်စဖြင့် ဖုံးအုပ်ပြီး စနစ်တကျ ဆေးကြော စွန့်ပစ်ပါ။



4 သင့်တော်သောအပူချိန်ဖြင့် အစားအစာများချက်ပြုတ် စားသောက်ခြင်းသည် ဖျားနာခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ရောဂါဖြစ်ပွားစေသောအရာများကို သေစေနိုင်သော အပူချိန် (၂၆၆ နှင့် ၂၆၈ နှင့် ၂၆၉ နှင့် ၂၇၀ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်) တွင် အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်ပါက ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်ပွားနိုင်သော ဖျားနာခြင်းများကို လျော့နည်းသက်သာစေပါသည်။ ဤဗိုင်းရပ်စ်အပေါ် အစားအစာချက်ပြုတ် စားသောက်ခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိခြင်းကို သီးခြားလေ့လာတွေ့ရှိမှု မရှိသေးသော်လည်း ဤအပူချိန်သည် အခြားသော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်များကို သေစေနိုင်ပါသည်။



5 သစ်သီး နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစိမ်းများကို ဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချစွာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။

လတ်တလောအခြေအနေတွင် အစားအစာမှတစ်ဆင့် ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါကို ကူးစက်ပြန့်ပွားစေခြင်း ရှိသည်ဟူသော သက်သေအထောက်အထားများ လုံးဝမရှိသေးပါ။ အသီးများ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် များကို အခွံမခွာမီ၊ မလှီးဖြတ်မီ နှင့် မစားသုံးမီ သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောပါ။ အသီးများ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဆပ်ပြာ သို့မဟုတ် အခြားသောအရာများနှင့် ဆေးကောရန် မလိုအပ်ပါ။



6 အစားအစာများ ထုတ်ပိုးပြင်ဆင် သယ်ဆောင်ခြင်းသည် ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါကို မဖြစ်စေပါ။

စမ်းသပ်ခဲကာလများတွင် ဗိုင်းရပ်စ်သည် ထုတ်ပိုးရာတွင်အသုံးပြုသော ပလတ်စတစ် သို့မဟုတ် ကာဒီယူမီယံ စသည်ဖြင့် မျက်နှာပြင် အမျိုးမျိုးပေါ်တွင် အသက်ရှင်သန်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ၎င်းထိတွေ့မှုပုံစံသည် လူတစ်ဦးအား ဖျားနာစေနိုင်လောက်သော အလားအလာ မရှိပါ။ အစားအစာ အထုပ်အပိုးများ ဖြည့်ထုတ်ပြီးလျှင် လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်း၊ သုတ်သင် ရှင်းလင်းခြင်း၊ မျက်နှာပြင်များကို ပိုးသတ်ခြင်းနှင့် အစားအစာနှင့် ထုတ်ပိုးထားသည့် အစားအစာများကို ကိုင်တွယ်နေစဉ်မျက်စိ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို ထိတွေ့ခြင်းမှ ရှောင်ရှားပါ။



7 ဈေးဝယ်ထွက်သည့်အခါ ကောင်းမွန်သော အလေ့အကျင့်များ

ဒေသအလိုက်ပြဋ္ဌာန်းထားသော စီမံချက်များကို လိုက်နာပါ။ အစားအစာများကို ရွေးချယ်သောအခါ အခြားလူများနှင့် အကွာအဝေးခြား နေထိုင်ခြင်းကို ထိန်းသိမ်းပါ။ လက်ကို စနစ်တကျဆေးကြော သန့်စင်ပြီး မိမိ၌ ဖျားနာခြင်း လက္ခဏာများပြနေလျှင် ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။

8 စားနပ်ရိက္ခာနှင့် ပန်ဆောင်မှုပေးသည့်အတွက် လက်လီရောင်းချသူများကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ လုံခြုံစိတ်ချအောင် စောင့်ရှောက်ပါ။

ကမ္ဘာကြီးသည် ဆက်လက် လက်လှမ်းမီစေရန် နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စားနပ်ရိက္ခာ ထောက်ပံ့ရေး ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရန်အတွက် အစားအစာရောင်းချသူများအား မှီခိုနေရပါသည်။ ဤလုပ်သား များသည် ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ တုံ့ပြန်မှုကာလအတွင်း အလွန်အရေးပါသောသူများ ဖြစ်ကြ၍ ကျန်းမာစွာ နေထိုင်ရန် နှင့် စားနပ်ရိက္ခာများကို ညစ်ညမ်းမှုမှ ကာကွယ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။



9 လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေး ထောက်ပံ့မှုတွင်းဆက်တွင် စားနပ်ရိက္ခာ လုံခြုံစိတ်ချရရေး အားထုတ်မှုကို ထောက်ပံ့ပါ။

ကိုဗစ် ၁၉ ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေသော ကာလအတွင်း သီးနှံစိုက်ပျိုးရာ စိုက်ခင်းမှ စားနပ်ရိက္ခာများ ကို သိုလှောင်ရာတွင် ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် စိုက်ပျိုးရေးသမားများသည် မရှိမဖြစ် အရေးကြီးသည်ဟု မှတ်ယူသင့်ပါသည်။ စားနပ်ရိက္ခာ ထုတ်လုပ်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ လုပ်သားများအား ကာကွယ်ခြင်းအားဖြင့် လုံခြုံစိတ်ချရသည့် စားနပ်ရိက္ခာရောင်းလိုအားကို သေချာစေသင့်ပါသည်။



10 အထက်ဖော်ပြပါ ကိစ္စရပ်အားလုံးကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပြီး သင်တို့၏ လက်ကို တစ်ဖန် ပြန်လည် ဆေးကြောပါ။

သင်၏လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ဆေးကြောပြီး စစ်မှန်သော ကွဲပြားခြားနားမှု တစ်ခုကို ရယူပါ။