

# အစားအသောက်ချက်ပြုတ် သူများအတွက် COVID-19 ကာကွယ်ရေး အကြံပေးလမ်းညွှန်ချက်များ

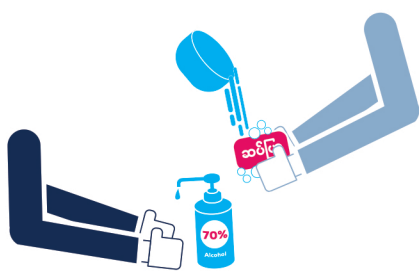
ရပ်ရွာလူထုခရီးသွား  
လုပ်ငန်းများ (CBT) အတွက်  
**COVID-19**  
ကာကွယ်ရေး  
လမ်းညွှန်ချက်များ

၁



အစားအသောက်ချက်ပြုတ်သူ အနေဖြင့် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ချိန်တွင် နှာခေါင်းစည်းကို အမြဲဝတ်ဆင်ထားပါ။ ဆံပင်ကို သေသပ်စွာ စည်းထားပြီး ခေါင်းဆောင်းများ အသုံးပြုပါ။

၂

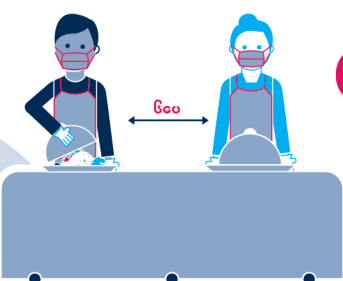


အစားအသောက်ချက်ပြုတ်သူအနေဖြင့် မိမိ၏လက်ကို ရေနှင့်ဆပ်ပြာဖြင့် မကြာခဏ ဆေးကြောရမည်။ ရေနှင့်ဆပ်ပြာ မရနိုင်ပါက alcohol ဓာတ် ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်သော လက်သန့် ဆေးရည်ဖြင့် ဆေးကြောနိုင်ပါသည်။

၃



အစားအသောက်ချက်ပြုတ်သူအနေဖြင့်လက်အိတ် ဝတ်ဆင်ရန် အကြံပြုပါသည်။ အထူးသဖြင့် ပြင်ဆင်ပြီးသွားသောအစားအသောက်အား ထုတ်ပိုးချိန်၊ ပြန်ဖြေချိန်တွင် ဝတ်ဆင်သင့်သည်။ လက်အိတ် မရနိုင်ပါက လက်ကို မကြာခဏလက်ဆေးပါ။ အစားအသောက် မပြင်ဆင်မီနှင့် ပြင်ဆင်သည့် အဆင့်တိုင်း လက်ကိုစနစ်တကျဆေးပါ။



၄

အစားအသောက်ချက်ပြုတ်သူအနေဖြင့် တစ်အိမ်တည်း နေသူများမှအပ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး (၆) ပေအကွာတွင် ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ပါ။

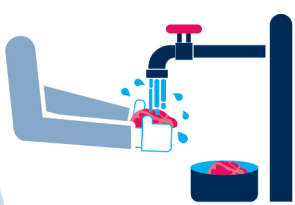


၅

ဧည့်သည်များသုံးဆောင်မည့် အစားအသောက်များကို နေအိမ်အပြင်ဘက်တွင် သတ်မှတ်ထားသည့် အကွာအဝေးအတိုင်း ပြင်ဆင်ပါ။ ချက်ပြုတ်သူအနေဖြင့်လည်း ဧည့်သည်များအား နွေးထွေးပျူငှာစွာ ကြိုဆို၍ ဒေသအစားအစာများအကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။

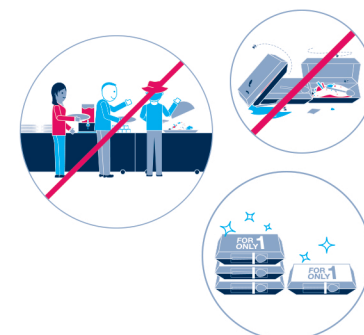
၆

သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများကို မချက်ပြုတ်မီ စနစ်တကျ ဆေးကြောပါ။



၇

ထမင်း၊ ဟင်းပန်းကန်၊ ခွက်နှင့်မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကို အသုံးမပြုမီနှင့် အသုံးပြုပြီးတိုင်း သန့်စင်စွာဆေးကြောပါ။

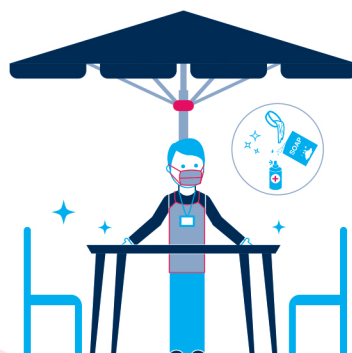


၈

အစားအသောက်ကို တစ်ဦးချင်းစီအတွက်သာ ထုပ်ပိုးပြင်ဆင်ပါ။ ဘူဖေး (buffet) စနစ်ဖြင့် မဧည့်ခံရ။ သန့်ရှင်းစွာ ထုပ်ပိုးပါ။ ရောဂါပိုးများ အစားအသောက်ထဲသို့ မဝင်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ။

၉

ဧည့်သည်များအတွက် အစားအသောက်မသုံးဆောင်မီ လက်ဆေးရန်နေရာ သတ်မှတ်ပြင်ဆင်ထားပါ။



၁၀

အစားအသောက်သုံးဆောင်ပြီးသောအခါ ခရီးသွားဧည့်သည်များကို တွယ်ခွဲသော အရာဝတ္ထုအားလုံးကို ဆပ်ပြာ (သို့) ပိုးသတ်ဆေးတို့ဖြင့် သန့်စင်ဆေးကြောပါ။

ကျေးဇူးပြု၍ လမ်းညွှန်ချက်များကိုလိုက်နာပြီး ဘေးကင်းစွာနေပါ။