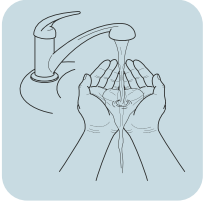


လက်ဆေးခြင်းနှင့် အလုပ်သမားကျန်းမာရေး

ဤသည်မှာ လက်ဆေးရန်သီးသန့် ဘေဇင်တစ်ခု ဖြစ်သည်

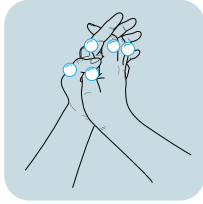
ဆေးကြောပုံ



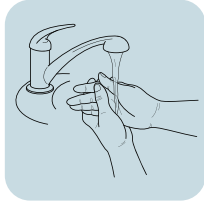
လက်ကို (အနည်းဆုံး 100°F) ရှိသည့် ရေဓွေး နွေးလောင်းပါ



ဆပ်ပြာသုံးပါ



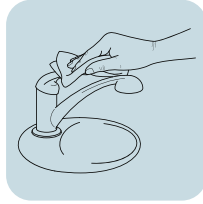
ရေအောက်တွင် မဟုတ်ဘဲ 15 စက္ကန့် ခန့် အားသွန်ခွန်စိုက် ပွတ်တိုက်ဆေးပါ



လက်ကို ရေ နှင့်ဆေးပါ



လက်ကို အခြောက်ခံပါ



စက္ကူပုဝါဖြင့် ရေကိုသုတ်ပါ

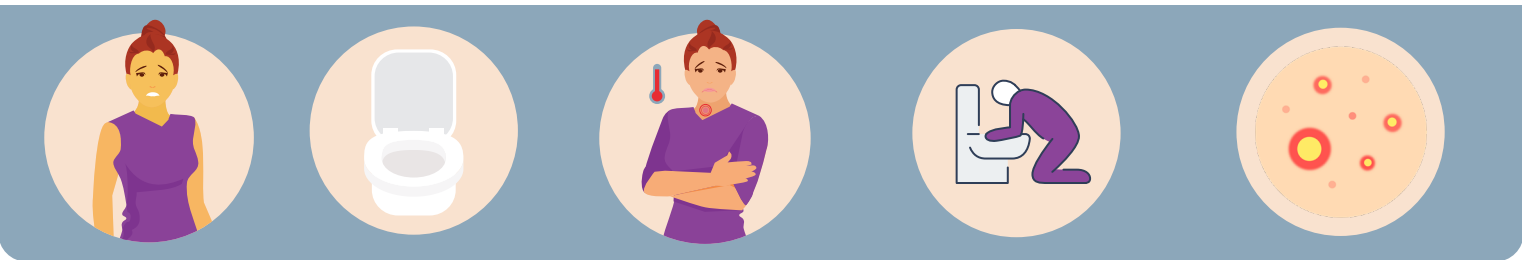
အလုပ်သမားကျန်းမာရေး

ပါမစ်ကိုင်ဆောင်သူ၊ အလုပ်တာဝန်ခံနှင့် အစားအသောက် ပြင်ဆင်သူတို့သည် အစားအသောက်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါကူးစက်ခြင်း၏အန္တရာယ်ကို အောက်ပါနည်းအတိုင်း လျော့ချရမည်ဖြစ်ကြောင်း FDA အစားအသောက်ဥပဒေ၊ အခန်း 2-2၊ အလုပ်သမားကျန်းမာရေးမှ ပြဋ္ဌာန်းထားသည် -

- ဤကဲ့သို့ ရောဂါလက္ခဏာများကို အစီရင်ခံတင်ပြ၍ -
 - အော့အန်ခြင်း
 - ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း
 - အသားဝါရောဂါ
 - အဖျားရှိ၍ လည်ပင်းနာခြင်း
 - လက်နှင့် လက်ကောက်ဝတ်များပေါ် မှ ပိုးဝင်နေသော ဒဏ်ရာများ သို့မဟုတ် မီးလောင်ဒဏ်ရာများ
- အလုပ်သမားများအား အောက်ပါတို့ကဲ့သို့ အစားအစာမှ တစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည့် နာမကျန်းမှုတစ်ခုရှိသည့်အခါ အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်းမှ ဖယ်ထားခြင်း -
 - အူရောင်ငန်းဖျားရောဂါ (Salmonella Typhi)
 - အစာအဆိပ်သင့်စေသည့်ရောဂါ (အူရောင်ငန်းဖျားမဟုတ်သည့်)
 - ရှိဂယ်လိုးစစ် ကူးစက်မှု (Shigella spp. (cause shigellosis))
 - ရှိဂါအဆိပ်ထုတ်လုပ်သည့် အက်ခါရီချီရာကိုလီပိုး
 - အသည်းရောင်အသားဝါ A ဗိုင်းရပ်စ်
 - နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်

*မှတ်ချက်- အလုပ်သမားများကို အိမ်သို့ပို့ရမည်ဖြစ်ပြီး (ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု မပါဘဲ) အနည်းဆုံး 24 နာရီခန့် ရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်ကင်းသွားသည်အထိ အလုပ်ခွင်သို့ ပြန်မဝင်ရ။

အစားအစာမှတစ်ဆင့် ကူးစက်သည့် နာမကျန်းမှုဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာ 5 ခု



အသားဝါရောဂါ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း* အဖျားရှိ၍ လည်ပင်းနာခြင်း အော့အန်ခြင်း လက် သို့မဟုတ် လက်မောင်းပေါ်မှ ပိုးဝင်နေသည့် ပွင့်နေသည့် ဒဏ်ရာ များ/ရေပူလောင်အနာများ