

# အစားအစာ သန့်ရှင်းရေး

၆။ သား၊ ငါး၊ ဥတွေ ကိုင်တွယ်ပြီး လက်မဆေးဘဲ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဟင်းခွက်၊ အစားအစာ၊ အိမ်သုံး ပစ္စည်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည် ကိုင်တွယ်မိလျှင် ရောဂါပိုးတွေ ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ မိသားစုကို လည်း ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

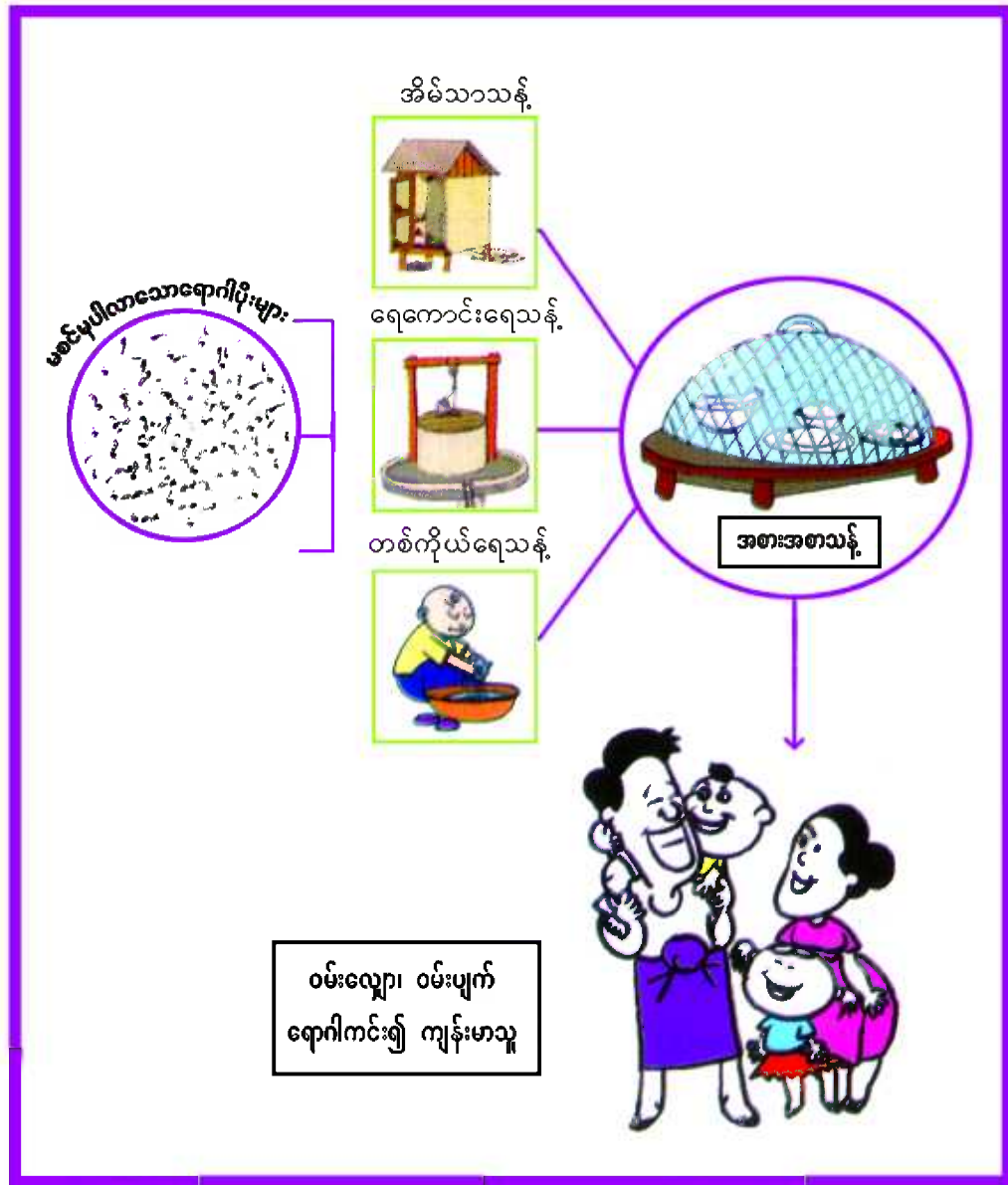
ဒါကြောင့် သား၊ ငါး၊ ဥများကို ကိုင်တွယ်ပြီးတဲ့အခါတိုင်း လက်၊ မီး၊ စဉ်းတီတုံးတွေကို သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။

ဝမ်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ရောဂါတွေ ကာကွယ်နိုင်ဖို့ အစားအစာသန့်ရှင်းရေးဟာ အဓိကကျပါတယ်။ အစားအစာ သန့်ရှင်းရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြုပြင် ရမယ့် အချက်တွေ များစွာရှိပါတယ်။ အဲဒီ အထဲက အရေးကြီးဆုံး အကြောင်းရင်းဖြစ်တဲ့ မစင်မှာပါတဲ့ ရောဂါပိုးတွေ အစာထဲမရောက် အောင် ကာကွယ်တားဆီးရေးကို ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်သင့်ပါတယ်။

အစာသန့်ရှင်းရေးဆိုတာ ရေကောင်းရေသန့်ရှိမှ၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးရှိမှ ယင်လုံအိမ်သာရှိမှ အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်တာဖြစ်တဲ့အတွက် သန့်လေးသန့်ထဲက အရေးအကြီးဆုံး အနှစ်ချုပ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



UNICEF ၏ပံ့ပိုးမှုဖြင့် ဗဟိုကျန်းမာရေးဌာန သန့်(၄)သန့် စီမံချက်မှ ထုတ်ဝေသည်။



## ၅။ အစား အစာများကို စားခါနီးမှ ချက်ပြုတ်ပြီး ပူပူနွေးနွေး စားသုံးပါ။

အစာထဲက ပိုးတွေဟာ ကျက်အောင် ချက်လိုက်မှ သေသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပိုးသန့်ချင်ရင် အစာကို ပူပူနွေးနွေး ချက်ပြုတ်ပြီး ချက်ချင်းစားပါ။ အစာကို နွေးရုံနွေးရင် ရောဂါပိုးတွေ မသေနိုင်ပါဘူး။ အချို့ ရောဂါပိုးဟာ အစာကို အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေနိုင်တာမို့ သတိထားပြီး သိမ်းဆည်းဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ကြက်၊ ငှက် အသားများနှင့် ဥများကို ကျက်အောင်ချက်ပြီးမှ စားပါ။



# ၂။ ရေထဲကတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးများ သယ်လာပါတယ်။

အိမ်သာမရှိပဲ တောထိုင်တဲ့ သူအတွက်ကြောင့် လူ့မစင်တွေဟာ ရေထဲကို စီးဝင်ရောက်ရှိလာပါတယ်။ ရေပေါ် အိမ်သာတွေကြောင့်လည်း မစင်တွေရေထဲ တိုက်ရိုက်ကျလာပါတယ်။ ယင်လုံအိမ်သာဖြစ်ပေမယ့် ရေတွင်းနဲ့ ပေ (၅၀) မကွာပဲ ဆောက်ထားရင် မစင်တွေ ရေထဲ စိမ့်ဝင်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ ဒီလိုနည်းတွေနဲ့ ရောဂါပိုးတွေ ရေထဲဝင်နေတာကို သောက်မိရင် ရောဂါရနိုင်ပါတယ်။ ဒီရေနဲ့ အိုး ခွက် ပန်းကန်၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက် သား ငါး ဆေးမိရင် ရောဂါရမယ်။

အစာဟာ အရသာဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း၊ အာဟာရ ဘယ်လောက်ရှိရှိ၊ သုံးရေမသန့်တာနဲ့ မစင်ထဲက ရောဂါပိုးတွေ ဝင်သွားပါပြီ။

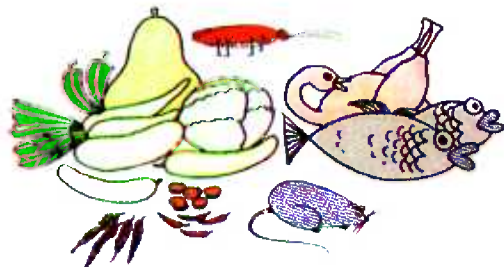
(၃) လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ စင်အောင်ဆေးပြီးမှ အစာနဲ့ အစာထည့်မယ့် ပန်းကန်ခွက် ယောက်များကို ကိုင်တွယ်ပါ။

လက်သုတ်၊ တို့စရာ စတဲ့ အစားအစာတွေဟာ ချက်ပြုတ်ပြီး ပူပူစားရတဲ့အစာတွေ မဟုတ်လို့၊ အစာကိုင်တဲ့ လူရဲ့ လက်သန့်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အစာချက်ပြုတ်ဖို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်တိုင် စားရာမှာဖြစ်ဖြစ်၊ ကလေးတွေ ခွံ့ကျွေးရာမှာ ဖြစ်ဖြစ် လက်သန့်မှ ရောဂါမရနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။



# ၄။ အခြားနည်းလမ်းများနဲ့လည်း ရောဂါပိုးတွေ သယ်လာနိုင်တယ်။

- ကြွက်၊ ပိုးဟပ်၊ ပုရွတ်ဆိတ်စတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေကလည်း ရောဂါပိုးတွေ သယ်လာနိုင်တယ်။
- မသန့်တဲ့ ရေနဲ့လောင်းပြီး စိုက်ပျိုးထားတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေမှာလဲ ရောဂါပိုးတွေ ဥပြီး ကပ်ပြီး နေနိုင်ပါတယ်။
- ငါးတွေနဲ့ အခြားရေသတ္တဝါတွေမှာလည်း လူ့မစင်က ရောဂါပိုးတွေ ဥပြီး ကပ်ပြီး နေနိုင်ပါတယ်။
- ကြက်၊ ငှက်၊ တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ အသားတွေ ဥတွေ တိရစ္ဆာန်ထွက် ပစ္စည်းတွေမှာလည်း ရောဂါပိုးတွေ ကပ်နေနိုင်တယ်။



# မစင်ကရောဂါပိုးတွေ အစာထဲ မရောက်အောင် ကာကွယ်နည်း

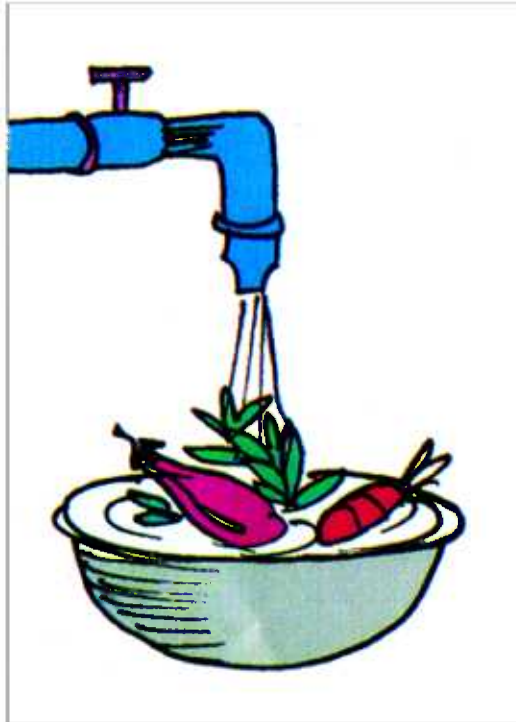
(၁) အစာကို ယင်မနားအောင်ဖုံးအုပ်ထားပါ။

အစာကို ယင်မနားနိုင်ရင် ယင်ကောင်က သယ်လာတဲ့ ရောဂါပိုးတွေလည်း မဝင်နိုင်တော့ပါဘူး။ ယင်လုံအိမ်သာ ရာနုံးပြည့်ရှိနေတဲ့ ရပ်ရွာတွေမှာ ယင်နဲ့ လူ့မစင် ထိတွေ့မှု မရှိနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကလေးမစင်ကို အိမ်သာထဲ မစွန့်ပစ်နိုင်ရင်၊ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ မစင်ပေါ် နားလာတဲ့ ယင်ကောင်ဖြစ်ရင် ရောဂါရနိုင်တာကို သတိပြုကာကွယ်ကြရပါမယ်။



### (၂) အိုး ခွက် ပန်းကန်တွေကို သုံးရေသန့်နဲ့သာ ဆေးကြောပါ။

အများစုက သုံးရေကို မြစ်ရေ၊ ချောင်းရေ၊ ကန်ရေတွေ သုံးနေပါတယ်။ ဒီအလေ့အထကို ဖျောက်ပြီး ရောဂါပိုးကင်းတဲ့ ရေကိုသာ သုံးရေ အဖြစ် သုံးပါ။ ဒါမှ အစာထဲကို ရောဂါပိုးတွေ မဝင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။



### ၃။ လူတွေက ရောဂါပိုးတွေ သယ်လာပေး တယ်။

မစင်က ရောဂါပိုးတွေဟာ လူတွေမိုက်ထဲကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ ကပ်ပြီးပါသွားနိုင်ပါတယ်။ အညစ်အကြေးစွန့်ပြီး စင်အောင်မသန့်ရှင်းရင် မစင်ကပိုးတွေ ကိုယ်မှာကပ်ပါလာတယ်။ အိပ်ယာခင်းတွေ အဝတ်အစားတွေမှာလဲ ရောဂါ ပိုးတွေ ပိုးဥတွေကပ်နေနိုင်တယ်။ အိမ်သာရဲ့ တံခါးချက် စတဲ့နေရာတွေမှာလည်း ရောဂါပိုးတွေ ကပ်နေနိုင်ပါတယ်။ ငွေစက္ကူတွေပေါ်မှာတောင် ရောဂါပိုးတွေ ကပ်နေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် လက်ကို ဆပ်ပြာနဲ့ စင်အောင်မဆေးပဲ အစာကို ကိုင်လိုက်တာနဲ့ အစာထဲကို ရောဂါပိုး ထည့်ပေး လိုက်သလို ဖြစ်သွားပါတယ်။

(၅) ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ သီးနှံ သား ငါးတွေကို သုံးရေ၊ ရေသန့်နဲ့ စင်အောင် ဆေးကြောပါ။

စင်အောင် မဆေးဘဲနဲ့ အစိမ်းစားရင်၊ မကျက်တကျက် ချက်စားရင် ရောဂါပိုးတွေ ရှင်နေမှာကြောင့် ရောဂါရနိုင်ပါတယ်။



**မစင်က ရောဂါပိုးတွေ အစာထဲကို ဘယ်လို ရောက်လာသလဲ။**

**၁။ ယင်ကောင်ကတစ်ဆင့် ရောဂါပိုးတွေ သယ်လာပါတယ်။**

ယင်ကောင်ဆိုတာ မစင်ထဲမှာပေါက်ပွားတဲ့ လောက်ကောင်ကနေ ဖြစ်လာတာပါ။ မစင်ထဲမှာ ပေါက် မစင်ပေါ်နားလာပြီး လူတွေစားမယ့် အစာပေါ်မှာ ထပ်နားပါတယ်။ လူတွေစားတဲ့ အစာကို စားပါတယ်။ အစာပေါ်မှာ ယင်ကောင် နားလိုက်တာနဲ့ သူ့မှာကပ်ပါလာတဲ့ မစင်တွေနဲ့ ရောဂါပိုးတွေ အစာထဲကို ရောက်သွားပါပြီ။

အစာဟာ အရသာ ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း၊ အာဟာရ ဘယ်လောက်ရှိရှိ၊ ယင်နားလိုက်တာနဲ့ မစင်တွေပေပြီး ရောဂါပိုးတွေ ဝင်သွားပါပြီ။