

အစာအဆိပ်သင့်မှုဖြစ်စဉ် လမ်းညွှန်ချက်များ

၁။ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း

အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းသည် အစာအဆိပ်သင့်ဖြစ်ပွားစေတတ်သော အစားအသောက်များကို စားသုံးခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ အစာအဆိပ်သင့်ဖြစ်ပွားမှုသည်ရောဂါပိုးများကြောင့် ဖြစ်ပွားမှုများပြီး အခြားအဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောဓာတ်ပစ္စည်းများ၊ မစားသုံးသင့်သည်မို့၊ အပင်များနှင့် ငါး၊ ခရုများရှိအဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော ဓာတ်ပစ္စည်းများကြောင့်လည်း ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

ကလေးငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ၊ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများနှင့် ကိုယ်ခံအား ကျဆင်းနေသောသူများတွင်ဖြစ်ပွားပါက ပိုမိုဆိုးရွားစွာခံစားရနိုင်ပါသည်။ နှစ်စဉ်အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် အစာအဆိပ်သင့်မှုကပ်အသွင် အစုလိုက်ဖြစ်ပွားခြင်းသည် အကြိမ်ပေါင်း (၁,၀၀၀) ခန့် (လူပေါင်း ၄၈ သန်း ခန့်) ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး လူပေါင်း (၁၂၈,၀၀၀) ခန့် ဆေးရုံတက်ရောက်ကုသမှုခံယူရကာ လူပေါင်း (၃,၀၀၀) ခန့် သေဆုံးနေကြကြောင်း CDC Atlanta ၏ မှတ်တမ်းများအရသိရှိရပါသည်။

အစာအဆိပ်သင့်မှုသည် ရေမှတစ်ဆင့်သော်လည်းကောင်း၊ လူအချင်းချင်းသော်လည်းကောင်း၊ တိရစ္ဆာန်မှလူသို့သော်လည်းကောင်း ကူးစက်တတ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အစုလိုက်ဖြစ်ပွားမှုတစ်ခု ထဲတွင် ကူးစက်ပုံနည်းလမ်းပေါင်းစုံ စုပေါင်း၍လည်းဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။

အစုလိုက်ဖြစ်ပွားမှုဆိုသည်မှာ ရောဂါဖြစ်ပွားစေသောရင်းမြစ်တစ်ခုထဲမှ အနည်းဆုံးလူ (၂) ယောက် (သို့မဟုတ်) (၂) ယောက်နှင့်အထက် တူညီသောရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရခြင်းကိုခေါ်ပါ သည်။

၂။ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းဖြစ်စေနိုင်သည့်အကြောင်းအရင်းများ

(က) ရောဂါပိုးကြောင့် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း

- အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများစားသုံးခြင်း၊
- မကျက်တကျက်ချက်ပြုတ်ထားသောအသားနှင့်ပင်လယ်စာများစားသုံးခြင်း၊
- ရက်လွန်အစားအစာများစားသုံးခြင်း၊
- မသန့်ရှင်းသောနို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများစားသုံးခြင်း၊
- သိုးနေသောထမင်းနှင့်ဟင်းများစားသုံးခြင်း၊
- အမှည့်လွန်နေသောသစ်သီးများစားသုံးခြင်း၊
- ဘက်တီးရီးယားပိုးပေါက်၍ ဖောင်းနေသောစည်သွပ်ဘူးများအားစားသုံးခြင်း၊

- မစားသုံးသင့်သည့်မို့၊ အသီးအရွက်စသည်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ ငါး၊ ခရုစသည့် ပင်လယ်စာများကိုလည်းကောင်း စားသုံးမိခြင်း၊
- မသန့်ရှင်းသောအိုးခွက်ပန်းကန်များဖြင့် (သို့မဟုတ်) မသန့်ရှင်းသောလက်ဖြင့် အစားအစာချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်စားသုံးမိခြင်း၊

(ခ) ဓာတုပစ္စည်းများကြောင့် အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း

- ဓာတုပစ္စည်းများဖြစ်သော အင်ဂျင်ဇိုင်း၊ ဒီဇယ်၊ မက်သနောစသည့်တို့ ထည့်ထားသည့် ပုလင်း၊ ပုံး၊ ခွက်စသည်တို့ကိုအစားအသောက်နှင့်ရေများထည့်၍ စားသောက်မိခြင်း၊
- သန့်စင်မှုအားနည်း၍ မက်သနောပါဝင်မှုများသောအရက်များသောက်မိခြင်း၊

၃။ အစာအဆိပ်သင့် လက္ခဏာများ

- ❖ မူးဝေခြင်း/ အော့အန်ခြင်း၊
- ❖ ဗိုက်နာခြင်း၊
- ❖ အရည်ဝမ်းသွားခြင်း၊
- ❖ ဖျားခြင်း၊
- ❖ ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊
- ❖ ယားယံခြင်း၊
- ❖ မျက်စိပြာဝေခြင်း၊
- ❖ သွေးပေါင်ချိန်ကျခြင်း၊ တက်ခြင်း၊
- ❖ ချွေးထွက်များခြင်း၊
- ❖ သတိလစ်ခြင်းစသည်တို့ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး ရောဂါပြင်းထန်ပါက အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

အစာအဆိပ်သင့် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသောရောဂါပိုးမွှားများ၊ဖြစ်ပွားစေတတ်သော

အစားအစာများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ

ရောဂါပျိုးချိန်	ဖြစ်ပွားစေသည့်ရောဂါပိုး ဝမ်းမွှားများ	ဖြစ်ပွားစေသည့် အစားအစာများ	ရောဂါလက္ခဏာများ
၂-၄ နာရီ	<i>Staphylococcus Aureus</i>	အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများ၊ ချိစ်၊ ကျိုချက်မထားသော နို့များ စသည်	မူးဝေခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ကြွက်သားနာကျင်ကိုက်ခဲ ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ (တစ်ခါတစ်ရံ ၁ ရက် မှ ၃ ရက် ထိကြာရှည် နိုင်ပါသည်။)
၁၂ နာရီ	<i>Clostridium perfringens</i>	အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများစသည်	ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း
၁၂-၃၆ နာရီ	<i>Salmonella</i>	ကြက်သားစိမ်း၊ အသားစိမ်းများ၊ မကျက်တကျက် ချက်ပြုတ်ထားသော ဥများစသည်	ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
၁၂-၃၆ နာရီ	<i>Clostridium botulinum</i>	ပျားရည်များ၊အိမ်တွင် တာရှည်ခံစေရန် ပြုလုပ်ထားရှိသော အသီးအနှံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အာလူး၊ စည်သွပ်ဘူး၊ အသားဘူး၊ ငါးသေတ္တာ၊ ချိစ် စသည်	မျက်စိဝေဝါးခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ အားယုတ်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း
၁၂ နာရီ	<i>Vibrio parahemolyticus</i>	အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများစသည်	ဝမ်းသွားခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း

အစာအဆိပ်သင့်မှုဖြစ်စဉ်ဖြစ်ပွားပါကပုံမှန်ပြုလုပ်လေ့ရှိသောစုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများ

- ဖြစ်ပွားသောအစာအဆိပ်သင့်ရောဂါ၏ ဖြစ်ပွားစေသော အကြောင်းအရင်းကို ဆန်းစစ်ခြင်း၊
- ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း၊
- ရောဂါအား Case Definition သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ဖြစ်ပွားသူများအားရေတွက်ခြင်း၊
- ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေရှိသော လူအုပ်စုများအားရှာဖွေခြင်း၊
- ဖြစ်နိုင်ခြေအများဆုံး ပိုးအမျိုးအစားကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်း၊
- ကပ်ရောဂါဗေဒဆိုင်ရာ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာနှင့် ဓာတ်ခွဲပိုင်းဆိုင်ရာလေ့လာမှုများအား လိုအပ်သလိုထပ်မံဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ရေးနည်းလမ်းများအားအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၄။ကွင်းဆင်းအဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းခြင်း

(က) အစာအဆိပ်သင့်မှုဖြစ်ပွားခြင်းသည် ဖြစ်ပွားသောဖြစ်စဉ်၏ ပြင်းထန်မှုအခြေအနေ၊ ဖြစ်ပွားရာနေရာ၊ ရရှိနိုင်သောအရင်းအမြစ်ပေါ်တွင်မူတည်၍ ကွင်းဆင်းအဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းခြင်းတွင် ကွာခြားမှုများရှိနိုင်ပါသည်။

(ခ) အစာအဆိပ်သင့်မှုဖြစ်စဉ်အား စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းနှင့်ထိန်းချုပ်ခြင်းတို့တွင် သက်ဆိုင်ရာ ကဏ္ဍပေါင်းစုံဖြစ်သောဆေးပညာရှင်၊ ကပ်ရောဂါဗေဒပညာရှင်၊ ဓာတ်ခွဲဆရာဝန်၊ ဓာတုဗေဒပညာရှင်၊ အစားအစာဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေးအရာရှိစသည်ဖြင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရန် လိုအပ်ပြီး ၎င်းပညာရှင်များတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးချိတ်ဆက်၍ သတင်းအချက်အလက်များဖလှယ်ခြင်း၊ ရောဂါထိန်းချုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို အတူပူးပေါင်း၍ ဆောင်ရွက်ကြရန်ဖြစ်ပါသည်။

ကွင်းဆင်းအဖွဲ့တွင်ပါဝင်ရမည့်သူများ

- ၁။ သက်ဆိုင်ရာတိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှတာဝန်ရှိသူများ၊
- ၂။ ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနမှဆရာဝန်များ၊ (လိုအပ်လျှင်)
- ၃။ လုပ်ငန်းခွင်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေးဌာနမှ တာဝန်ရှိသူ၊(လိုအပ်လျှင်)
- ၄။ ဓာတ်ခွဲဆိုင်ရာဆရာဝန်၊ (လိုအပ်လျှင်)
- ၅။ အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာနမှ ဆရာဝန်၊ (လိုအပ်လျှင်)
- ၆။ စည်ပင်သာယာရေးအဖွဲ့မှ တာဝန်ရှိသူ၊ (လိုအပ်လျှင်)

၇။ ဖြစ်ပွားရာနေရာရှိတာဝန်ခံဆရာဝန်၊

၈။ မြို့နယ်ကျန်းမာရေးမှူး/ ကျန်းမာရေးမှူးအဆင့်(၁) /လက်ထောက်ကျန်းမာရေးမှူး၊

၉။ အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးဆရာမ/ သားဖွားဆရာမ/ ကျန်းမာရေးကြီးကြပ် (၂)

၁၀။ အခြားအာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်းများမှတာဝန်ရှိသူများ၊

အောက်ပါပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဖြစ်ပွားသောဖြစ်စဉ်၏ ပြင်းထန်မှုနှင့်ဖြစ်ပွားပုံအမျိုးအစားပေါ် မူတည်၍ ကွင်းဆင်းအဖွဲ့တွင်ပါဝင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ကူးစက်ဆရာဝန်ကြီး/ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှတာဝန်ရှိဆရာဝန်

၂။ အထူးကုသမားတော်၊

၃။ တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်၊

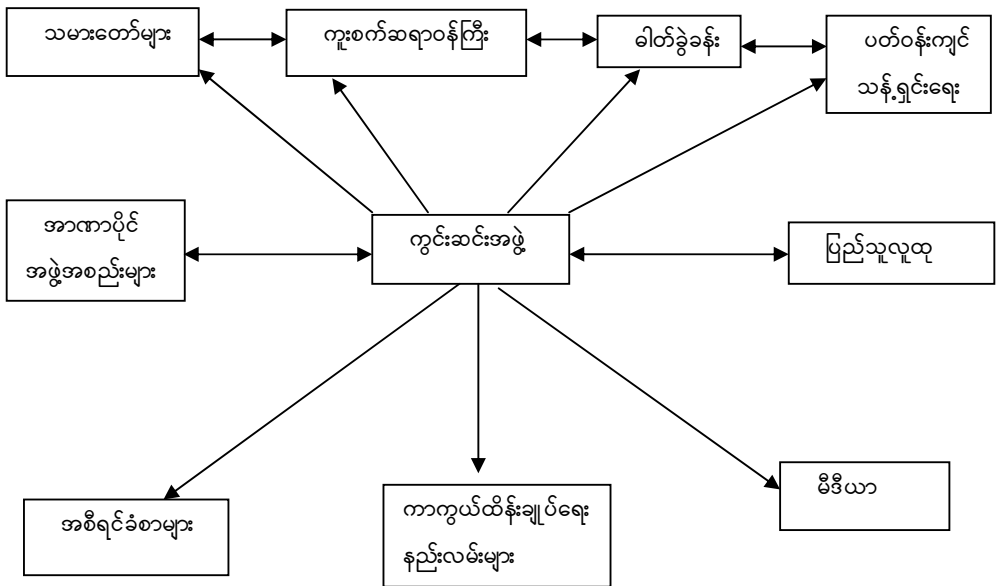
၄။ အဆိပ်ဗေဒဆိုင်ရာဆရာဝန်၊

၅။ အဏုဇီဝဗေဒဆိုင်ရာဆရာဝန်၊

၆။ အခြားကျွမ်းကျင်သူများ၊

၇။ အခြားအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရမည်သူများ၊

၈။ ဆေးရုံအုပ်ချုပ်သူများ/ဆေးရုံ၏ ကူးစက်ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးအဖွဲ့ဝင်များ၊



အစာအဆိပ်သင့်မှုဖြစ်စဉ်များတွင် စုံစမ်းစစ်ဆေးရေးအဖွဲ့၏ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရမည့်တာဝန်များ

ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးခြင်း

- (၁) ယာယီဆေးခန်းဖွင့်လှစ်၍ဆေးဝါးကုသမှုပေးခြင်း၊ လူနာသစ်ရှာဖွေခြင်း၊
- (၂) လိုအပ်၍ဆေးရုံတက်ရောက်မှုများရှိပါက ဆေးရုံသို့သွားရောက်၍ ရောဂါရာဇဝင်များ မေးမြန်းခြင်း၊ ဆေးရုံမှတာဝန်ရှိသူများနှင့်ပူးပေါင်းကာ လူနာများထံမှ အန်ဖတ်နမူနာ များရယူခြင်း၊ ဝမ်းနမူနာများနှင့် Rectal Swab နမူနာများရယူခြင်း၊
- (၃) အစားအစာကိုင်တွယ်ချက်ပြုတ်သူများထံမှ ချက်ပြုတ်စီမံပုံအဆင့်ဆင့်အား မေးမြန်း၍ Hand Swab, Nasal Swab နှင့် Rectal Swab များရယူခြင်း၊
- (၄) အစားအစာနမူနာများ (Raw materials and Food samples) ရရှိနိုင်သမျှများများ ရယူ၍ အမျိုးသားကျန်းမာရေးဓာတ်ခွဲခန်းဆိုင်ရာဌာန (ရန်ကုန်မြို့) (NHL) သို့ဓာတ်ခွဲ နမူနာ ပေးပို့ခြင်း၊
- (၅) လူနာများ၏ အချက်အလက်များ၊ ဓာတ်ခွဲအဖြေများစသည်တို့ကို Line Listing ပြုလုပ် ခြင်း၊
- (၆) ရေအရင်းအမြစ်များအား ကလိုရင်းဆေးခပ်ခြင်း၊
- (၇) ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်း၊
- (၈) ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲသို့ အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီအစီရင်ခံစာများပေးပို့ခြင်း၊
- (၉) ဓာတ်ခွဲနမူနာအဖြေများအားတိကျစွာတောင်းခံ၍ Follow up ကြည့်ရှု၍စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊

ကွင်းဆင်းအဖွဲ့၏ လုပ်ငန်းတာဝန်များ

- အဆိုပါ အစာအဆိပ်သင့် ဖြစ်စဉ်တွင်တူညီသောရောဂါလက္ခဏာများရှိ/မရှိစမ်းစစ်ခြင်း၊
- ဒေသ၏သာမန်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ရောဂါအခြေအနေ၊ နောက်ကြောင်းရာဇဝင်နှင့် ချိန်ဆ၍ ကပ်အသွင်ဟုတ်/မဟုတ်ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊
- ရောဂါရာဇဝင်များအားတိတိကျကျ ထဲထဲဝင်ဝင်မေးမြန်းခြင်း၊
- ဖြစ်စဉ်အားဖြစ်ပွားစေသောအဓိကအချက်အားရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း၊
- သင့်လျော်သောရောဂါထိန်းချုပ်မှုလုပ်ငန်းများပြုလုပ်ခြင်း၊
- ပုံမှန်ဖွဲ့စည်းနေကျ ကပ်ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးအဖွဲ့ (သို့) ဗဟိုအဆင့်ဆင့်ခေါ်အဖွဲ့ ဖွဲ့စည်း ရန်ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊
- နောက်ထပ်လိုအပ်သောစုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများလိုအပ်ပါကဆောင်ရွက်ခြင်း၊

- ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးအဖွဲ့ဝင်အချင်းချင်းကြားတွင် သော်လည်းကောင်း၊ လူနာနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ပြည်သူလူထုနှင့်သော်လည်းကောင်းဆက်ဆံရာတွင် အကောင်းဆုံးသော အလျင်မြန်ဆုံးသော ဆက်သွယ်နိုင်မှုနည်းလမ်းများဖြင့်ဆောင်ရွက်ရန်၊
- တိကျမှန်ကန်၍ မြန်ဆန်မှုကိုဦးစားပေးရန်၊
- လိုအပ်ပါကမီဒီယာမှတစ်ဆင့် ပြည်သူလူထုအား ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်း၊
- ကပ်ရောဂါအသွင်ဖြစ်ပွားခြင်းဟုတ်/မဟုတ်ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊
(ကောလဟာလဟုတ်/မဟုတ်)
- ဆောင်ရွက်ရမည့် စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းအမျိုးအစားများဆုံးဖြတ်ခြင်း၊
- ဖြစ်စဉ်၏တွေ့ရှိချက်များနှင့် ရောဂါရာဇဝင်မေးမြန်းမှုများပြုလုပ်ခြင်း၊
- သင့်လျော်သောကုသရေးဆိုင်ရာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာနမူနာများ ရယူနိုင်ရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- သံသယရှိဖွယ်အစားအစာများအား ပတ်ဝန်းကျင်စစ်ဆေးမှုများနှင့်အတူ ပူးတွဲဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ထပ်မံပြန့်ပွားမှုမဖြစ်ပွားစေရေးအတွက် အစားအစာများအားပြန်လည်သိမ်းဆည်းခြင်း၊ ဆိုင်များပိတ်သိမ်းခြင်းစသည့် ကာကွယ်တားဆီးရေးနည်းများအား အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ရောဂါကုသခြင်းနှင့်ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း လုပ်ငန်းတို့အား သက်ဆိုင်ရာဆေးရုံ/ဆေးခန်းရှိဆရာဝန်များနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- မီဒီယာနှင့်ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရမည့်သူအားခန့်အပ်တာဝန်ပေးခြင်း၊
- ဖြစ်ပွားခဲ့သောဖြစ်စဉ်နှင့်ပတ်သက်၍၎င်းဖြစ်စဉ်မှရရှိလာသောသင်ခန်းစာများအစီရင်ခံစာများအားကျန်းမာရေးအဖွဲ့များနှင့်အခြားစိတ်ဝင်စားသောအဖွဲ့အစည်းများ၊လူပုဂ္ဂိုလ်များသို့ပြန်လည်မျှဝေပေးခြင်း၊
- လိုအပ်ပါကပြင်ပအကူအညီများရယူခြင်း၊ (ပြည်တွင်း/နိုင်ငံတကာ)

ကုသမှု/ စီမံခန့်ခွဲခြင်း

- ဖြစ်နိုင်သောရောဂါပိုးမွှားပေါ်မူတည်၍ သင့်လျော်သောကုသမှုအမျိုးအစားအား ရွေးချယ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

- အစားအစာကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါလက္ခဏာအများစုသည် အလိုလိုပျောက်ကင်းသွားတတ်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဆေးရုံတက်၍ အကြောအတွင်းသို့ ဆေးရည်များ သွင်းကာ ကုသခြင်းမျိုးလည်းရှိတတ်ပါသည်။
- အနည်းငယ်/ မပြင်းထန်သော အရည်ဓာတ်ဆုံးရှုံးခြင်းများအတွက် ဓာတ်ဆားရည် သောက်သုံးရန်လိုအပ်ပြီး ပြင်းထန်သောရေဓာတ်ဆုံးရှုံးခြင်းအတွက် သွေးကြောအတွင်းမှ ဆေးသွင်းကုသရန်လိုအပ်ပါသည်။
- အစားအစာကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါလက္ခဏာအများစုသည် ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးပေးရန် မလိုအပ်ပါ။
- ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးပေးမည်ဆိုပါကဆေးပတ်လည်အောင် ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။
- ပဋိဇီဝဆေးများအားလူနာ၏ ရောဂါလက္ခဏာနှင့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ၊ ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်မှုအဖြေများပေါ်တွင်မူတည်၍ လိုအပ်မှသာပေးသင့်ပါသည်။

၅။ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သောကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်းများ

အစားအစာကိုင်တွယ်ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်သူများ

အစားအစာကိုင်တွယ်ချက်ပြုတ်သူများသည် အစားအစာနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး စည်းကမ်းများကို တိကျစွာလိုက်နာရန်လိုအပ်သည်။ ထို့ပြင် -

- မီးဖိုချောင်(သို့) စားဖိုဆောင်သန့်ရှင်းမှု၊
- သင့်လျော်သောအခန်းအပူချိန်၊
- အစားအစာများမကိုင်တွယ်မီ၊ ကိုင်တွယ်ပြီးနှင့်အိမ်သာတက်ပြီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာနှင့်စင်ကြယ်စွာဆေးကြောရန်၊
- လက်သည်းခြေသည်းများအားပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်၊
- အဝတ်အထည်နှင့်Apron များအားသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်၊
- အရေပြား၊ နှာခေါင်း၊ မျက်စိအစရှိသည်တို့တွင် အနာရှိနေသူများသည် အစားအစာကိုင်တွယ်/ချက်ပြုတ်/ပြင်ဆင်ရာတွင်မပါဝင်စေရန်၊
- အစားအစာ စတင်ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ချိန်မှ တည်ခင်းဧည့်ခံစားသုံးချိန်ထိ လက်ဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်ကိုင်တွယ်ခြင်းမပြုရန်၊ (သာမန်အခန်းအပူချိန်တွင် ၄ နာရီထက်ပိုမိုကြာရှည်စွာမထားရှိရန်)

- လျင်မြန်စွာပုပ်သိုးပျက်စီးစေနိုင်သော အစားအစာများအား အချိန် (၂) နာရီထက်ပိုမို၍ သိမ်းဆည်းခြင်းမပြုရန်။ (၂) နာရီအတွင်း ထိန်းသိမ်းထားပါကလည်း (၆၀) ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်အထက် (သို့) (၅) ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အောက်တွင်သာ အနက်တိမ်သောခွက်၊ ပန်းကန်တစ်ခုခုတွင်ထည့်၍ ဖုံးအုပ်ထားရန်၊
- လက်၊ မျက်နှာ၊ နှာခေါင်းအစရှိသည်တို့တွင်(အနာ၊ ပြည်တည်နာ၊ ပြည်ထွက်နေသော အနာ) များရှိပါက အစားအစာကိုင်တွယ်ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်းမပြုသင့်ဘဲ လုံးဝ ပျောက်ကင်းမှသာ ဆောင်ရွက်ရန်စသည်ဖြင့်လိုက်နာကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

၆။ အစာအဆိပ်သင့် ဖြစ်ပွားမှုများကာကွယ်ရန်

- (က) သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများအသားများကိုသာ ရွေးချယ် စားသုံးပါ။
- (ခ) ရက်လွန်အစားအစာများ၊ ပုပ်သိုးနေသောအစားအစာများ၊ အမှည့်လွန်သစ်သီးဝလံများ၊ သံချေးတက်ပုံပျက်နေသော စည်သွပ်ဗူးများအားစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (ဂ) အိမ်သာအသုံးပြုပြီးလျှင် (သို့) အစားအစာကိုင်တွယ်ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်းမပြုမီ လက်အား ဆပ်ပြာဖြင့် သေချာစွာဆေးကြောပါ။
- (ဃ) အသီးအရွက်၊ အသားငါးများကိုကျက်အောင်ချက်ပြုတ်စားသောက်ပါ။
- (င) အစားအစာချက်ပြုတ်ပြီးမကြာမီအချိန်တွင် ပူပူနွေးနွေးစားသုံးပါ။ လတ်တလောမစားသုံး ဖြစ်သေးပါက ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် အပူချိန် (၅) ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အောက်၌သိမ်းဆည်း သိုလှောင်ထားပါ။ ပြန်လည်စားသုံးမည်ဆိုပါက အပူချိန် (၆၀) ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်အထက်၌ ပြန်နွေး၍ စားသုံးပါ။
- (စ) ချက်ပြုတ်ပြီးအစားအစာများနှင့် မချက်ပြုတ်ရသေးသောအစားအစာများအားလုံးဖြတ်ရာတွင် သုံးသောဓားနှင့်စဉ်းတီတုံးများကိုသပ်သပ်စီခွဲခြားအသုံးပြုပါ။
- (ဆ) ချက်ပြုတ်ပြီးအစားအစာနှင့် မချက်ပြုတ်ရသေးသောအစားအစာများအားရောနှောသိုလှောင် သိမ်းဆည်းမပြုရပါ။
- (ဇ) ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါလူနာများအနေဖြင့် အစားအစာများအား ကိုင်တွယ်ပြင်ဆင်ချက် ပြုတ်ခြင်း မပြုသင့်ပါ။
- (ဈ) စားကြွင်းစားကျန်များထည့်ထားသောအမှိုက်ပုံးအားသေချာစွာဖုံးအုပ်ထားရန်နှင့် မပြည့်လျှံမီ စွန့်ပစ်ပါ။

- (ည) ကြွက်နှင့်ယင်များမခိုအောင်းနိုင်စေရန် မီးဖိုချောင်အားသန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာထားရှိပါ။
- (ဋ) မက်သနောပါဝင်မှုများသောအရက်သေစာများသောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (ဌ) အမျိုးအမည်မသိသော၊ မစားသောက်ဖူးသောမို့၊ သစ်သီးသစ်ဖုနှင့် ပင်လယ်စာများအား တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၇။အစာအဆိပ်သင့်ဖြစ်စဉ်များနှင့် ပတ်သက်၍သတင်းပေးပို့ရာတွင် ပါဝင်ရမည့်အချက်များ

- (၁) သတင်းရရှိသောရက်၊
- (၂) သတင်းရရှိသောစစ်မြစ်၊
- (၃) ဖြစ်ပွားရာဒေသ/ နေရာ၊ (မြို့နယ်၊ ရပ်ကွက်/ ကျေးရွာကျန်းမာရေးဌာန) မှတ်ချက်- အထိမ်းအမှတ်အခမ်းအနားဖြစ်ပါကလည်းဖော်ပြရန်၊
- (၄) ကွင်းဆင်းအဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်မှု
 - မည်သူ့ဦးဆောင်သောကွင်းဆင်းအဖွဲ့၊
 - ကွင်းဆင်းသည့် ရက်စွဲ/ အချိန်၊

ကွင်းဆင်းအဖွဲ့၏ စစ်ဆေးတွေ့ရှိချက်များနှင့် ဆောင်ရွက်ချက်များ

- (၅) ဖြစ်ပွားသူဦးရေ/ သေဆုံးသူဦးရေတို့ကို Linelisting ဖြင့်ဖော်ပြရန်
 - စုစုပေါင်းဦးရေ၊
 - ကျား/ မ၊
 - အသက်အရွယ်၊ (အငယ်ဆုံးအသက်၊ အကြီးဆုံးအသက် ဖော်ပြရန်)
 - ဆေးရုံတက်လူနာဦးရေ၊ ပြင်ပလူနာဦးရေ၊
 - ပထမဦးဆုံးဖြစ်ပွားသူနှင့် ရောဂါလက္ခဏာစတင်ဖြစ်ပွားချိန်၊ သံသယရှိသည့် အစားအစာများကို စားသုံးချိန်၊ (Date of onset of symptoms)
 - လူနာအများစုခံစားရသောရောဂါလက္ခဏာများ၊ (Symptom Analysis)
 - စားသုံးသည့်အစားအစာများ
 - စားသုံးသည့်အစားအစာအမျိုးအစားများ
 - စားသုံးသည့်လူဦးရေ၊ (အစားအစာအမျိုးအစားအလိုက်ဖော်ပြရန်)
 - စားသုံးသည့် အစားအမျိုးအစားအလိုက် အစာအဆိပ်သင့်ဖြစ်ပွားသူလူနာအရေအတွက်၊
 - သံသယရှိသောအစားအစာကိုစားသုံးခြင်းမရှိဘဲရောဂါလက္ခဏာဖြစ်ပွားသူရှိ/ မရှိ၊
- (၆) အစားအစာချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ကျွေးမွေးသည့် နေရာကိုကြည့်ရှုစစ်ဆေးတွေ့ရှိမှုအခြေအနေ

- အစားအစာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သည့် နေ့ရက်၊ နေရာ၊ အချိန်နှင့် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်မှု အဆင့်ဆင့်၊
- ချက်ပြုတ်ပြီးအစားအစာကိုမစားသုံးမီ၊ ကျွေးမွေးဧည့်ခံခြင်းမပြုမီ ထိန်းသိမ်းသိုလှောင်ထားမှု အခြေအနေ၊
- အစားအစာချက်ပြုတ်ရာတွင်သုံးသည့် ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများ၊
- ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်သူများ၏ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ စစ်ဆေးတွေ့ရှိမှု၊

(၇) အခြားရပ်ကွက်/ ကျေးရွာများတွင် လူနာသစ်ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုအခြေအနေ၊

(၈) ယာယီဆေးခန်းဖွင့်လှစ်ကုသပေးမှုအခြေအနေ၊

(၉) ပတ်ဝန်းကျင် (ရေ၊ အိမ်သာ၊ အမှိုက်စွန့်ပစ်မှု) သန့်ရှင်းရေးစစ်ဆေးတွေ့ရှိမှုအခြေအနေ၊

(၁၀) ဓါတ်ခွဲနမူနာရယူပြီး ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဓါတ်ခွဲခွဲဆိုင်ရာဌာန (ရန်ကုန်မြို့) (NHL) သို့ ပေးပို့စစ်ဆေးခြင်း၊

- အစားအစာနမူနာ၊ ရေနမူနာ၊
- လူနာ၏ ဝမ်းနမူနာ၊ အန်ဖတ်နမူနာ၊
- အစားအစာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်သူများ၏ Hand Swab, Nasal Swab, Rectal Swab၊
- အစားအစာပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် ကုန်ကြမ်းများ၊

(၁၁) ရောဂါလက္ခဏာ၊ ရောဂါပျိုးရက်၊ စားသုံးသည့် အစားအစာအမျိုးအစားတို့အပေါ် အခြေခံသုံးသပ်၍ ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးမှုအရ အစာအဆိပ်သင့်ဖြစ်စဉ်အတွက် သံသယရှိသောအစားအစာ၊ ရောဂါပိုးနှင့် ဖြစ်ပွားရသည့်အကြောင်းအရင်းတို့ကိုထင်မြင်ချက်ပေးရန်၊

(၁၂) သတင်းပေးပို့ခြင်းနှင့် Follow Up ပြုလုပ်ခြင်း

- ဖြစ်စဉ်အားသတင်းရရှိလျှင်ရရှိချင်း ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန၊ ဗဟိုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနခွဲ (ဖုန်း- ၀၆၇- ၄၃၁၄၃၂/ ၄၃၁၄၃၃/ ၄၃၁၄၃၄ (ဖက်စ်)) သို့ အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ သတင်းပေးပို့ရန်၊
- ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးဆောင်ရွက်တွေ့ရှိမှုအသေးစိတ် အစီရင်ခံသတင်းပေးပို့ရန်၊
- ဆေးရုံတက်နေသောလူနာများ၏ အခြေအနေ၊ ဆေးရုံဆင်းသည့်နေ့စွဲတို့ကို သတင်းဆက်လက်ပေးပို့ရန်၊

- လူနာများအား ဓါတ်ခွဲခန်းအဖြေများအရ Follow Up ပြုလုပ်၍ လိုအပ်သော ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်း၊ ကုသမှုပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ရန်၊
- အပြီးသတ်အစီရင်ခံစာ (Final Report) ပေးပို့ရန်၊
- အစာအမျိုးအစားအလိုက် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုနှုန်း (Food Specific Attack Rate) ဖော်ပြရန်၊
- Epidemic Curve လိုအပ်ပါက ရေးဆွဲဖော်ပြရန်၊