

# ကလေးဖော်မြူလာနို့မှုန့်ကို ဘေးကင်းစွာ ဖျော်စပ်ပြင်ဆင်ခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များ

ကလေးငယ်များတွင် ကိုယ်ခံအားစနစ်များ အပြည့်အဝ မဖွံ့ဖြိုးသေးဘဲ ရောဂါပိုးကူးစက် နိုင်ခြေ မြင့်မားစေတတ်သည့်အတွက် ကလေးဖော်မြူလာနို့မှုန့်ထဲသို့ ရောဂါပိုးမွှားများ မဝင် ရောက်စေရန် အရေးကြီးလှပါသည်။

ဖော်မြူလာနို့မှုန့်သည် *Salmonella* နှင့် *Cronobacter* ကဲ့သို့သော ရောဂါပိုးမွှားအချို့ အတွက် ခိုအောင်းရာတစ်ခု ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။

*Salmonella* ရောဂါပိုးများသည် နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်များအတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ *Cronobacter* သည် နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်များတွင် ဖြစ်ခဲ့သော်လည်း သေစေနိုင်သော ရောဂါကူးစက်မှုများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



ဖော်မြူလာနို့မှုန့်နွေးကို အမြဲ ခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။

**ထပ်ဆင့်ကူးစက်ညစ်ညမ်းခြင်း ကို မဖြစ်ပါစေနှင့်။** နို့မှုန့်ဘူးကိုဖွင့်ပြီးနောက် ဤပိုးမွှားများသည် ကလေးဖော်မြူလာနို့မှုန့်ထဲသို့ ဝင်ရောက် နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကို အခြားအစားအစာများတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပြီး မီးဖိုချောင်ကောင်တာများ သို့မဟုတ် ဘေစင်များကဲ့သို့ မျက်နှာပြင်များနှင့် ရေထဲတွင်လည်း နေထိုင်နိုင်ပါသည်။

**ကူးစက်ညစ်ညမ်းမှုကို ကာကွယ်ရန် ဖော်မြူလာနို့မှုန့်ကို ခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။** မဖွင့်ရသေးသော အမှုန့်ဖော်မြူလာဘူးကို သန့်ရှင်းလိုပါက ပိုးသတ်အဝတ်စ သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ဆေး ဖျန်းထားသော တစ်ရှူးအထူကို အသုံးပြုပါ။ ပထမအကြိမ် မဖွင့်မီ ဘူးနှင့် အဖုံးအပြင်ဘက်အား သန့်ရှင်းပါ။ ဘူးကို ရေမစိမ်ပါနှင့် သို့မဟုတ် စီးဆင်းနေသောရေအောက်တွင် မထားပါနှင့်။

**ဖော်မြူလာနို့မှုန့်ကို အမြဲ ခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။** မျက်နှာပြင်အားလုံး လုံးဝခြောက်သွေ့သွားသည်အထိ ဘူးကို မဖွင့်ပါ နှင့်။ ဘူးအတွင်းပိုင်းကို ဘယ်တော့မှ သန့်ရှင်းရေး မလုပ်ပါနှင့်။ နို့မှုန့်ထည့်နွေးသည် ဘေစင်၊ မီးဖိုချောင်ကောင်တာ သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ကျသွားပါက သို့မဟုတ် တစ်နည်းတစ်ဖုံ ညစ်ပတ်နေပါက ကလေးနို့ဘူးကို သန့်စင်သည့်အတိုင်းလုပ်ပါ။ အသုံးမပြုမီ လုံးဝခြောက်သွေ့သည်အထိ လေသလပ်ခံပါ။

ဖော်မြူလာနို့မှုန့်ကို ရောစပ်ရန် ဘေးကင်းသော အရင်းအမြစ်မှ ရေကို သုံးပါ။

**ပထမအကြိမ်အသုံးမပြုမီ ဖော်မြူလာတိုက်ကျွေးမည့် ပစ္စည်းများကို ပိုးသတ်သန့်စင်ပါ-**

- အိုးထဲတွင် ၅ မိနစ်ခန့် ပြုတ်ပြီး သန့်ရှင်းသော ညှပ်ဖြင့် ဆယ်ကာ တစ်ရှူးအထူ သို့မဟုတ် ပန်းကန်ရေသုတ်တဘက်ပေါ်တွင် လေသလပ် အခြောက်ခံပါ။
- သို့မဟုတ်၊ ၎င်းတို့ကို ပန်းကန်ဆေးစက်တွင် ရေပူနှင့် အပူပေးအခြောက်ခံ လုပ်ဆောင်ချက်ဖြင့် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။



## ကလေး ဖော်မြူလာနို့မှုန့်ကို ဖျော်စပ်ပြင်ဆင်နည်း



\* သတ်မှတ်ထားသော လမ်းညွှန်ချက်များအတွက် ထုတ်လုပ်သူ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။

အသုံးပြုပြီးနောက် နို့ဘူးများနှင့် အခြားနို့တိုက် ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းစေရန်၊ ၎င်းတို့ကို ပန်းကန်ဆေးစက်တွင် ရေနွေးဖြင့် ဆေးကြောပါ သို့မဟုတ် အပူပေး အခြောက်ခံလုပ်ဆောင်ချက် (သို့မဟုတ် ပိုးသတ်သန့်စင်သည့် ဆက်တင်) ဖြင့် လုပ်ပါ သို့မဟုတ် ဖော်မြူလာနို့ တိုက်ကျွေးခြင်း အတွက်သာ အသုံးပြုသည့် ဘေစင်တစ်ခုတွင် ဆပ်ပြာရေဖြင့် ဆေးကြောပါ။ ရေဆေးပါ ပြီး လျှင် တစ်ရှူးအထူ သို့မဟုတ် ပန်းကန်ရေသုတ် တဘက်ပေါ်တွင် လေသလပ် အခြောက်ခံပါ။

\* သင့်တွင် မေးခွန်းများရှိပါက သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။