

អាហារ

អាហារគ្មានមរយៈពេលយូរ

- ប្រសិនបើអាហាររបស់អ្នកចាប់ផ្តើមរលាយ ទឹកកកហើយ ចូរចម្អិនអាហារភ្លាមៗនូវអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីរក្សាទុកវាឱ្យបានយូរ។
- យកជាតិទឹកចេញ ប្រសិនបើអ្នកមានឧបករណ៍។

សុវត្ថិភាពចំណីអាហារគឺសំខាន់ណាស់

- បរិភោគអាហារដែលអាចខូចរលួយមុនគេ
- សូមមើលចំណុចខាងក្រោមសម្រាប់ព័ត៌មានអំពីក្រុមអាហារជាក់លាក់
- ផលិតផលទឹកដោះគោដែលអាចងាយខូចឆាប់រហ័ស។
- ស៊ីតអាចទុកបានរយៈពេល 1-2 សប្តាហ៍។

ចែករំលែកធនធានកន្លែងដាក់ចំណីអាហារ

- ធ្វើការជាមួយអ្នកជិតខាង ដើម្បីចែករំលែកឧបករណ៍ និងម៉ាស៊ីនដែលរក្សាសីតុណ្ហភាពត្រជាក់ ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ។
- ដាក់ចំណីអាហារដែលអាចខូចបញ្ចូលគ្នាជាមួយអ្នកជិតខាង ហើយចែកគ្នាញ៉ាំមុនគេ។

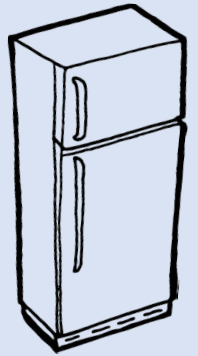
កុំប្រើហ្គាស ឬធុងអុសដើម្បីចម្អិនអាហារនៅខាងក្នុងផ្ទះ វាអាចបណ្តាលឱ្យមានជាតិពុលកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត (Carbon Monoxide)។ រក្សាកន្លែងរៀបចំអាហារឱ្យស្អាតដោយប្រើសារធាតុលាងសម្អាត។ លាងដៃ ឬប្រើទឹកលាងដៃសម្លាប់មេរោគឱ្យបានញឹកញាប់។

នៅខណៈពេលដាច់ភ្លើងអគ្គិសនី...

រក្សាទ្វារទូទឹកកក និងទ្វារទូកក ត្រូវបិទ ដើម្បីរក្សាភាពត្រជាក់។

ប្រសិនបើទ្វារនៅតែបិទ...

- ទូទឹកកកមួយអាច រក្សាទុកម្ហូបអាហារឱ្យមានសុវត្ថិភាព រហូតដល់ **4 ម៉ោង**
- ទូកក មានម្ហូបអាហារពេញនឹង រក្សាសីតុណ្ហភាពរបស់វា **រយៈពេល 48 ម៉ោង**
- ប្រសិនបើ ទូកក មាន ម្ហូបអាហារពាក់កណ្តាលនឹង រក្សាសីតុណ្ហភាពរបស់វា **រយៈពេល 24 ម៉ោង**

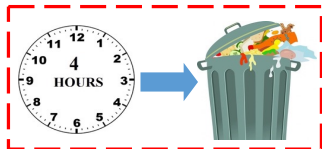


- ប្រសិនបើវាក្តៅនៅខាងក្រៅ ម្ហូបអាហារនឹងខូចលឿនជាងមុន។
- ប្រើច្រមុះ និងភ្នែករបស់អ្នក ប្រសិនបើអាហារមានក្លិនមិនល្អ ឬមើលទៅដូចជាមានផ្សិត សូមបោះវាចោល!
- កុំភ្នក់ម្ហូបអាហារមើលថា មិនអីទេ!

នៅពេលម្ហូបអាហារដែលអាចខូចបាននៅសីតុណ្ហភាព 40° អង្សា ឬខ្ពស់ជាងនេះ៖

សូមបោះចោលបន្ទាប់ពី 4 ម៉ោង៖

បោះចោលអាហារចម្អិនទាំងអស់ បន្ទាប់ពី 4 ម៉ោង!



រក្សាទុកម្ហូបអាហាររហូតដល់ច្រមុះ/ភ្នែករកឃើញជាខូចប្រល្លយ៖

ចំណីអាហារខ្លះអាចខូចផ្នែកដែលកាត់ចេញ។ ស្វែងរកសៀវភៅធ្វើម្ហូប ដើម្បីជួយការសម្រេចចិត្តម្ហូបអាហារ។