## ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ

# ဈေးနှင့် ဈေးပြင်ပတွင် အစားအသောက်သန့်ရှင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေး


ဒေါက်တာသန်းသန်းလွင်

ဌာနမှူး(ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်)

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့်ဈေးများလုပ်ငန်းတာဝန်ခံအဖွဲ့


၇-၂-၂၀၂၀၊ ၁၂ထပ်ခွဲရုံး၊ ၄၆ လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်

# ရောင်းချနေသောဈေးဆိုင်အမျိုးအစားများ

- စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီပိုင် ဈေး၊ ကိုယ်ပိုင်ဈေး
- လမ်းဘေးပျံကျဈေး(စည်းကမ်းထိန်းပေးရုံ)
- အိမ်ဆိုင်

# ဈေးရောင်းသောပုံစံ

- နေ့ဈေး၊ ညဈေးများတွင် ရောင်းချခြင်း
- လမ်းဘေးတွင် ခင်းကျင်းရောင်းချခြင်း
- ခေါင်းရွက်ဗျက်ထိုးရောင်းချခြင်း
- ကျူးကျော် ဈေးခင်းရောင်းချခြင်း
- အခြားနည်းအမျိုးမျိုးနှင့်ရောင်းချခြင်း

# ဈေးများလိုက်နာသင့်သော စည်းကမ်းချက်များ

- မှန်ကန်သော အချိန်အတွယ်အတိုင်းအတာနှင့်သာရောင်းချရန်
- ခွင့်ပြုချက်ရမှသာ ယာယီ သို့မဟုတ် အမြဲတမ်း အဆောက်အအုံများ ဆောက်လုပ်ပြီး ရောင်းချရန်
- သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော သား၊ ငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် နှင့် အသီးအနှံ စသော အစားအသောက်များကိုသာ ရောင်းချရန်
- FDA က ခွင့်ပြုထားခြင်းမရှိသော အစားအသောက်များ မရောင်းချရန်

  (ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ အခါအားလျော်စွာ အမိန့်ထုတ်ပြန်ပြီး တားမြစ်ထားသောအစားအသောက်များကို ရောင်းချခြင်းမပြုရန်)
- ခွင့်ပြုချက်ရမှသာ လျှပ်စစ်ဓါတ်အားနှင့် ရေသွယ်ယူမှု ပြုလုပ် ရန်
- ဈေးအတွင်း တိရစ္ဆာန်များကို သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ အမွေးနှုတ်ခြင်း မပြုလုပ်ရန်

# FDA မှ တားမြစ်ထားသော စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းများ

စားသုံးရန်မသင့်သောအစားအသောက်နမူနာများ
၁။ Queen အမှတ်တံဆိပ်ပါ Concentrated Strawberry Flavoured Drink
၂။ Mi Ki Ko အမှတ်တံဆိပ်ပါ ချယ်ရီသီး

၃။ ကြက်ဖ အမှတ်တံဆိပ်ပါ ငရုတ်ဆီ
၄။ အောင်သိဒ္ဓိ အမှတ်တံဆိပ်ပါ ငရုတ်ဆီ

၅။ Aung အမှတ်တံဆိပ်ပါ Juice (သံပုရာဖျော်ရည်)
၆။ Lime Q အမှတ်တံဆိပ်ပါ Instant Lime Drink Mix

၇။ အောင်ထက်ဖြိုး အမှတ်တံဆိပ်ပါ ချိုချဉ်အဝိုင်းခွေ (အကြီး)
၈။ အောင်ထက်ဖြိုး အမှတ်တံဆိပ်ပါ တုတ်ထိုးချိုချဉ်အဝိုင်းခွေ (အသေး)

၉။ အောင်ထက်ဖြိုး အမှတ်တံဆိပ်ပါ တုတ်ထိုးချိုချဉ်
၁၀။ Power Bull အမှတ်တံဆိပ်ပါ Energy Drink

၁၁။ Fruity အမှတ်တံဆိပ်ပါ အချိုရည်
၁၂။ Bull အမှတ်တံဆိပ်ပါ အချိုရည်

၁၃။ Lion အမှတ်တံဆိပ်ပါ အချိုရည် (Lion Juice)
၁၄။ Super Frozen အမှတ်တံဆိပ်ပါ အချိုရည်

၂၃။ အဝိုင်း အမှတ်တံဆိပ်ပါ ပဲပြား

# ဈေးနှင့်ဈေးပြင်ပကို စစ်ဆေးခြင်း

- အသား၊ ငါးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်မှု ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း
- တိရစ္ဆာန်ဆေးကုနှင့်အသားထုတ်လုပ်ရုံများစီမံခန့်ခွဲရေးဌာနမှ အသား ဖြစ်ကြောင်း အမှတ်အသားပါဝင်လာခြင်း ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း
- ကြက် (အရှင်များရောင်းချနေမှုကို စစ်ဆေးခြင်း)
- ခွင့်မပြုဆိုးဆေးများ(Dyes)၊ ခွင့်မပြုတာရှည်ခံဖော်မလင်(formalin)နှင့် ဘိုရက် (Borax) ပါဝင်မှု ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း
- ရေဖြုန်းမှု ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း
- ရေမြောင်းပိတ်ဆို့မှု ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း
- အိမ်သာသန့်ရှင်းမှု ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း
- အမှိုက်စွန့်ပစ်မှု စစ်ဆေးခြင်း

**စားသုံးရန်မသင့်သော အစားအသောက်များနှင့်ပတ်သက်၍**
**အများပြည်သူသိရှိရန် အသိပေးကြေညာချက်**

အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာန၊ ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနသည် အရည်အသွေးစစ်မှန်ကောင်းမွန်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသော အစားအသောက်များကို အများပြည်သူတို့ စားသုံးနိုင်ရန် စဉ်ဆက်မပြတ် ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။

ဈေးကွက်များတွင် ရောင်းချလျက်ရှိသော အစားအသောက်များကို ဈေးများ၊ ကျောင်းမုန့်ဈေးတန်းများမှ ဝယ်ယူစစ်ဆေးရာ အောက်ဖော်ပြပါအစားအသောက်များ၌ စားသုံးသူများ၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သော ခွင့်မပြု တာရှည်ခံ ဓာတုပစ္စည်းများ၊ ခွင့်မပြုဆိုးဆေးများ ပါဝင်မှုနှင့် ခွင့်ပြု အစားအသောက်ထပ်ဖြည့် ပစ္စည်းများအား သတ်မှတ်ပမာဏထက် ပိုမိုကျော်လွန် သုံးစွဲထားသည်တို့ကြောင့် အစားအသောက်များကို ရေရှည်စားသုံးမိပါက အစာအိမ်၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်များ ပျက်စီးနိုင်ခြင်းနှင့် ကင်ဆာရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသဖြင့် ယခုဖော်ပြထားသော အစားအသောက်များကို နောက်ထပ်ကြေညာချက် ထုတ်ပြန်သည်အထိ စားသုံးခြင်း မပြုရန် အသိပေးအပ်ပါသည်။

အစားအသောက်ထုတ်လုပ်၊ ဖြန့်ဖြူး၊ ရောင်းချသူများသည် အစားအသောက်တွင် သုံးစွဲရန် ခွင့်မပြုသော ဆိုးဆေးများ၊ ခွင့်မပြုတာရှည်ခံဓာတုပစ္စည်းများကို လုံးဝအသုံးမပြုရန်၊ ခွင့်ပြုအစားအသောက်ထပ်ဖြည့်ဓာတုပစ္စည်းများကို သတ်မှတ်ပမာဏအတွင်းသာ အသုံးပြုရန်နှင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း မရှိပါက အမျိုးသားအစားအသောက်ဥပဒေ ပုဒ်မ ၂၈(က)အရ အရေးယူမည် ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးအပ်ပါသည်။

**၂၀၁၉ ခုနှစ်အတွင်း အောက်တိုဘာလမှ ဒီဇင်ဘာလအထိ စားသုံးရန်မသင့်ဟု စစ်ဆေးတွေ့ရှိပြီး အမှတ်တံဆိပ်ပါသည့် အစားအသောက်နမူနာများစာရင်း**

| စဉ် | အစားအသောက် အမျိုးအစား | အမှတ်တံဆိပ် နှင့် ထုပ်ပိုးပုံ အရွယ်အစား | တွေ့ရှိသည့်နေရာ | ခွင့်မပြုဆိုးဆေးပါဝင်မှု/ တာရှည်ခံပစ္စည်းသုံးမှု |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ၁။ | သစ်သီးခြောက် | Hong Yuan (plastic pack) | မကွေးမြို့ အ.ထ.က(၃) | Cyclamate ပမာဏသတ်မှတ်ပမာဏထက် ပိုမိုသုံးစွဲထားပါသည်။ |
| ၂။ | လိမ္မော်ဖတ်ခြောက် | Jui Zhi Chen Pi (plastic pack) | မကွေးမြို့ အ.ထ.က(၃) | Cyclamate ပမာဏသတ်မှတ်ပမာဏထက် ပိုမိုသုံးစွဲထားပါသည်။ |

# ဈေးများတွင်ရှိရမည့် အချက်များ

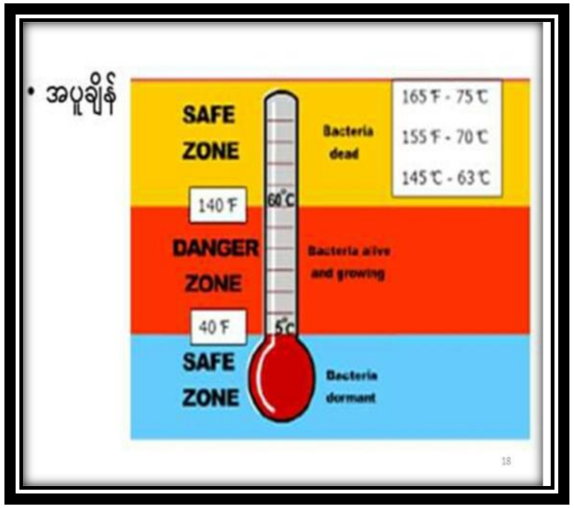
- ဈေးများသည် လုံလောက်သော အကျယ်အဝန်းရှိခြင်း
- လေကောင်းလေသန့်နှင့် အလင်းရောင်ကောင်းခြင်း
- လုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းစွာထားခြင်း
- ဈေးအတွင်း ရောင်းချသောအစားအသောက်များ ဆေးကြောရန် ရေလုံလောက်စွာ ထားရှိ အသုံးပြုခြင်း
- သောက်ရေသန့်ကို သာသောက်သုံးရန် လိုအပ်ခြင်း
- ဈေးအတွင်းကြမ်းပြင်များပျက်စီးချို့ယွင်းမှုမရှိစေရန်ထိန်းသိမ်းခြင်း
- မြောင်းအဖုံးများထားရှိပြီး မြောင်းများပျက်စီးချို့ယွင်းမှုမရှိစေရန် ထိန်းသိမ်း ခြင်း
- ရေစီးရေလာကောင်းမွန်စေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း
- ရောင်းကုန်ပစ္စည်းများကိုလုံလောက်သောအမြင့်မှာခင်းကျင်းရောင်းချ ခြင်း
- ခွေး၊ ကြွက်၊ ယင်၊ ပိုးဟပ်များ မရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ထားခြင်း

# ဈေးပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုဆောင်ရွက်ခြင်း

- ဈေးအတွင်း၌ အဖုံးပါသောအမှိုက်ပုံးများကို အသုံးပြုခြင်း
- ဈေးမှထွက်ရှိသော အမှိုက်များကို သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင်စွန့်ပစ်ခြင်း
- စည်းကမ်းမဲ့အမှိုက်စွန့်ပစ်မှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- အမှိုက်များကိုနေ့စဉ်လာရောက်သိမ်းဆည်းရန်လိုအပ်ခြင်း
- ပလတ်စတစ်၊ ဖော့ဘူး အသုံးပြုမှုကို လျှော့ချခြင်း

# ဈေးအတွင်းရောင်းချသောစားသောက်ဆိုင်ပိုင်ရှင်များလိုက်နာရန် စည်းကမ်းချက်များ

- ဈေးအတွင်းသန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော အစားအသောက်များကိုသာ ရောင်းချခြင်း
- ရက်လွန်နေသော၊ ထုတ်လုပ်သည့်ရက်စွဲနှင့် ကုန်ဆုံးသည့်ရက်စွဲမပါသော၊ ထုတ်လုပ်သည့် လိပ်စာမပါသော၊ FDAထောက်ခံချက်မပါသော အသုံးပြုရန်အညွှန်းမပါသော အစားအသောက်များကို ရောင်းချခွင့်မပြုခြင်း၊ အသုံးပြုရန်ရောင်းချရန်၊ ရောင်းချရန်ခွင့်မပြုခြင်း
- ဆေးဆိုးတားမြစ်တာရှည်ခံဆေးသုံးထားသော အစားအသောက်များမရောင်းချခြင်း
- စားသောက်ရန် ရေသန့်နှင့်ပြုလုပ်သော ရေသန့်ရေခဲသာ အသုံးပြုခြင်း
- လိုအပ်သောအပူချိန်တွင်သာ ထားရှိခြင်း
- အသုံးပြုသောအိုးခွက်ပန်းကန်၊ ဇွန်းများသန့်ရှင်းခြင်း(သန့်ရှင်းသောရေကိုအသုံးပြုပြီး ဆေးကြောခြင်း၊ သန့်ရှင်းစွာထားခြင်း)
- အစားအသောက်များကို ယင်မနားစေရန် ဖုံးအုပ်ရောင်းချခြင်း



# ဈေးအတွင်းမှရောင်းချသောစားသောက်ဆိုင်များလိုက်နာရန် စည်းကမ်းချက်များ

- တစ်ခါသုံး ညှပ်၊ ဇွန်း၊ တူများ ကို အသုံးပြုခြင်း
- အစားအသောက်ကိုင်တွယ်ရောင်းချပြင်ဆင်သူများ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုပြုဆောင်ရွက် ခြင်း
- အစားအသောက်များကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် အိမ်သာမှထွက်လာတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်စွာဆေးကြောခြင်း
- ငွေကိုင် သီးခြားထားရှိခြင်း
- အဖုံးပါသောခြေနင်းအမှိုက်ပုံးများ ထားရှိခြင်း
- ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းဝယ်ယူမှု၏ လိပ်စာအပြည့်အစုံပါဝင်ရမည့်အပြင် ပြေစာကိုပါပြသနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ထားခြင်း
- ခွေး၊ ကြောင် အစရှိသော တိရစ္ဆာန်များ ဝင်ရောက်မှု မရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ထားခြင်း

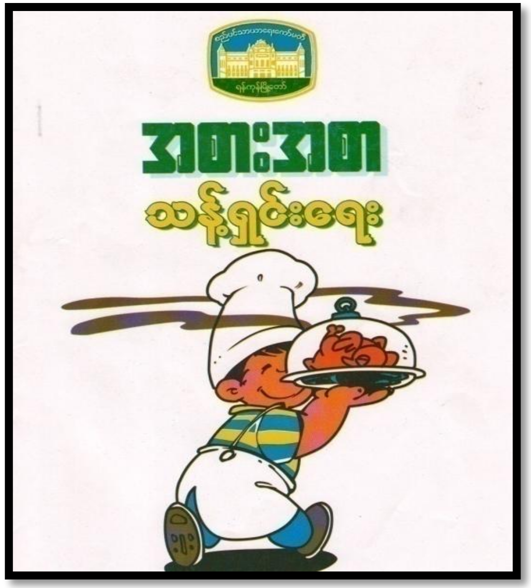
# စျေးအိမ်သာများသန့်ရှင်းမှု ပြုလုပ်ခြင်း

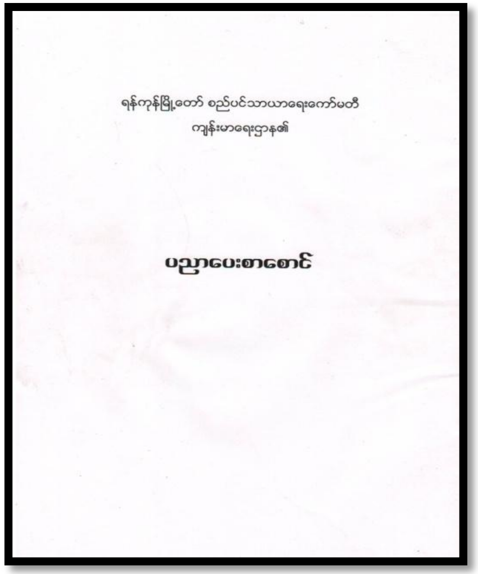
- စျေးအိမ်သာ အရေအတွက် လုံလောက်မှုရှိအောင်ဆောင်ရွက်ထားခြင်း
- ယင်လုံရေလောင်းအိမ်သာဖြစ်ခြင်း
- ရေလုံလောက်စွာရရှိပြီး သန့်ရှင်းမှုရှိခြင်း
- အိမ်သာအထွက်လက်ဆေးရန် ဘေစင်ထားရှိပြီး ဆပ်ပြာနှင့်တစ်ရှူးများ ထားပေးခြင်း (အခြောက်ခံစက်ရှိပါက ပိုမိုကောင်းမွန်သည်)
- အိမ်သာများကို သန့်ရှင်းရေးနေ့စဉ်ပြုလုပ်ပြီး ပျက်စီးချို့ယွင်းမှု၊ ပြည့်လျှံမှု များ မရှိစေရန် ထိန်းသိမ်းခြင်း

# စားသုံးသူများ ပညာပေးသင့်သည့်အချက်များ

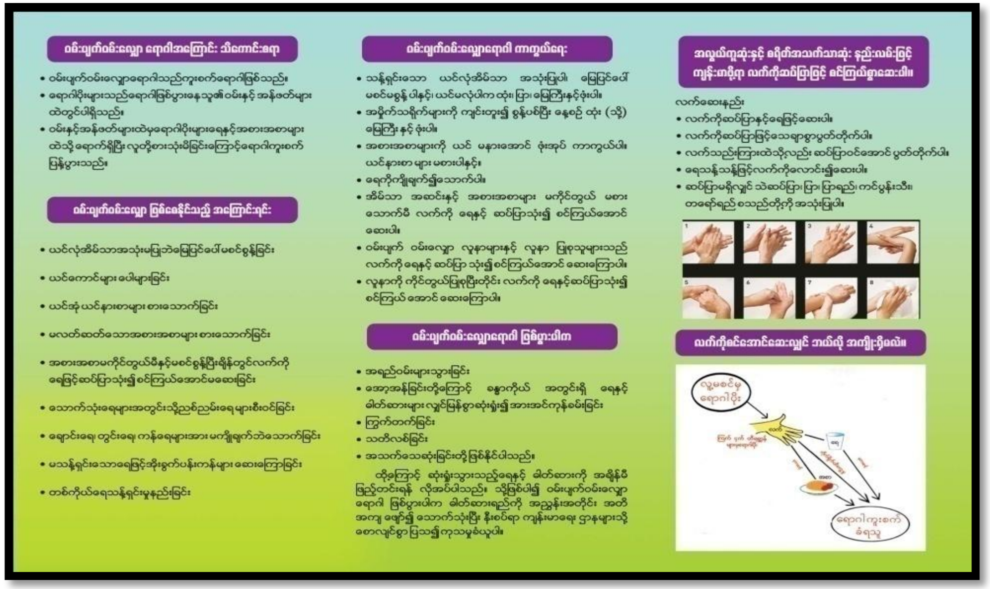
- သဘာဝအတိုင်း စိုက်ပျိုးရောင်းချသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများ ကိုသာ စားသုံးခြင်း
- ဓာတုဆေးများအသုံးပြုထားသော သစ်သီးများ ကို မစားသုံးခြင်း
- ဓာတုပစ္စည်းများ အစားအသောက်ထဲတွင်မပါဝင်စေရန် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ကိုမလှီးမဖြတ်ခင်ရေသန့်သန့်နှင့်စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြော ချက်ပြုတ်စားခြင်း
- အစိမ်းစားမည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများကို ရေသန့်သန့်နှင့် အထပ်ထပ် ဆေးပြီးမှ စားသုံးခြင်း
- အသား၊ ငါး၊ ဥ များကို ကျက်အောင် ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်း
- စဉ်းတီတုံးများသီးသန့်ထားရှိခြင်း
- အသားငါးများကိုင်တွယ်ပြီးတိုင်း လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ဆေးကြောခြင်း
- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနမှ အခါအားလျော်စွာ အမိန့်ထုတ်ပြန်ပြီး တားမြစ်ထားသော အစားအသောက်များကို သိရှိနိုင်ရန် လေ့လာထားခြင်း

# အစားအသောက်သန့်ရှင်းရေး လက်ကမ်းစာစောင် (Food Safety)





# အစားအသောက်ကိုင်တွယ်ရောင်းချသူများလိုက်နာရန် နှင့် ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက် ပညာပေးလက်ကမ်းစာစောင်



# ခွင့်မပြုဆိုးဆေးနှင့် ဖော်မလင် ပညာပေးလက်ကမ်းစာစောင်

# ဗီနိုင်း

ခွင့်မပြုသိုးဆေး ပါဝင်သည့်

- ငါးဖယ်ချဉ်၊ ပုဇွန်ချဉ်၊ စိမ်းစားငါးပိ၊ ပုဇွန်ခြောက်
- ငရုပ်ဆီ၊ ငရုပ်သီးမှုန့်၊ ဆော့(စ်) အမျိုးမျိုး
- လက်ဖက်၊ လျှင်းနှစ်၊ ပဲကြီးလှော်၊ ပဲနီလေး၊ ကြံမဆိုင်၊ မှျစ်
- ကြက်အူချောင်း၊ ဝက်အူချောင်း၊ ယိုစုံ အမျိုးမျိုး

စသည်တို့ကို ဝယ်ယူစားသုံးခြင်းမပြုရန် သတိပေးအပ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးဌာန
ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ

ကွမ်းစားခြင်းကြောင့်
သွားဖုံးနှင့် ခံတွင်းကင်ဆာ၊ အစာရေမြိုကင်ဆာ တို့
ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
ကွမ်းစားခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။

ကျန်းမာရေးဌာန
ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ

သဘာဝအတိုင်း စိုက်ပျိုးရောင်းချသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊
သစ်သီးဝလံများကို သာ ဝယ်ယူစားသုံးပါ။

ဓာတုဆေးများ အသုံးပြု၍ ဝါဝင်းနေအောင် ပြုလုပ်ထားသော
သစ်သီးများကို ဝယ်ယူစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ကျန်းမာရေးဌာန
ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ

# ဥပဒေ

| | | ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြစ်မှုနှင့် ပြစ်ဒဏ်များ | |
|---|---|---|---|
| ၃၁၉ | (က)<br><br><br>(ခ)<br><br><br>(ဂ) | မြို့တော်နယ်နိမိတ်အတွင်း ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော၊ အရည်အသွေးမပြည့်သော၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ခြင်းမရှိသော၊ လူအများစားသုံးရန်မသင့်သော သားငါး၊ အစားအသောက်ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ရောင်းချခြင်း၊ ရောင်းချရန် ခင်းကျင်းခြင်း၊ သိုလှောင်ခြင်း၊<br>မြို့တော်နယ်နိမိတ်အတွင်း အစားအသောက်ထုတ်လုပ်သောနေရာ၊ သိုလှောင်သောနေရာ၊ ရောင်းချသောနေရာသို့ အစားအသောက်မှတဆင့် ကူးစက်နိုင်သောရောဂါရှိသူကို ဝင်ရောက်စေခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ကိုင်စေခြင်း၊<br>မြို့တော်နယ်နိမိတ်အတွင်း ပတ်ဝန်းကျင်နေထိုင်သူများ၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သည့် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းနှင့် မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများကို ကော်မတီက တားမြစ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည်အထိ ပြုပြင်ရန် ညွှန်ကြားခြင်းတို့ကို လိုက်နာရန် ပျက်ကွက်ခြင်း။ | ငွေဒဏ်ကျပ်(၁)သိန်းမှ ကျပ်(၅)သိန်းအထိ ချမှတ်ရမည်။ |
| | | **ဈေးများဆိုင်ရာပြစ်မှုနှင့် ပြစ်ဒဏ်များ** | |
| ၃၂၀ | (စ) | ဈေးများအတွင်း စားသုံးရန်မသင့်သော သားငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၊ အသီးအနှံစသည့် အစား အသောက်များ၊ သက်ဆိုင်ရာဌာနများက တားမြစ်ထားသည့် ဆေးဝါး၊ အစားအသောက်၊ အလှကုန်၊ လူသုံးကုန်ပစ္စည်းများကို ရောင်းချခြင်း၊ တည်ခင်းခြင်း၊ သိုလှောင်ခြင်း၊ | ငွေဒဏ်ကျပ်(၁)သိန်းမှ ကျပ်(၅)သိန်းအထိ ချမှတ်ရမည်။ |

# စည်ပင်ဈေးနှင့် ကိုယ်ပိုင်ဈေးများ စစ်ဆေးခြင်း

ခွင့်မပြုဆိုးဆေး အသုံးပြုထားသော မျှစ်များ စစ်ဆေးဖျက်ဆီးခြင်း

စားသုံးရန် မသင့်သော ငရုတ်သီးမှုန့်များ ဖျက်ဆီးခြင်း

# ခွင့်မပြုဆိုးဆေးအသုံးပြုမှု စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ဆိုးဆေးရောင်းချသူများအား ပညာပေးခြင်း

# ဖော်မလင်ပါဝင်သော ပဲသွေးများ ဖျက်ဆီးခြင်း

# ရက်လွန်အေးခဲသားများ စစ်ဆေးဖျက်စီးခြင်း

လသာမြို့နယ်၊ အမှတ်(၂)ရပ်ကွက်၊ လမ်းမတော်လမ်း၊ သံဈေးမြေအောက်ထပ် (၁ရလမ်းဘက်ခြမ်း၊လှေကားခွင်အဆင်း)၌ အေးခဲအသားများရောင်းချနေမှုအား စစ်ဆေးဆောင်ရွက်နေမှု ဓါတ်ပုံမှတ်တမ်း

လသာမြို့နယ်၊ အမှတ်(၂)ရပ်ကွက်၊ လမ်းမတော်လမ်း၊ သံဈေးမြေအောက်ထပ် (၁ရလမ်းဘက်ခြမ်း၊လှေကားခွင်အဆင်း)၌ သိမ်းဆည်းရမိသော ရက်လွန်အေးခဲဝက်အူများ၏ ဓါတ်ပုံမှတ်တမ်း

ကြည့်မြင်တိုင်မြို့နယ်၊ ဟံသာဝတီလမ်းအဆုံး၊ မြေကွက်လပ်၌ သိမ်းဆည်းရမိသောအေးခဲရက်လွန်ဝက်အူများအား အကံဆစ်လောင်း၍ မြေမြှုပ်ဖျက်ဆီးနေမှု ဓါတ်ပုံမှတ်တမ်း

# အိမ်ဆိုင်များမှ ရောင်းချနေသော အစားအသောက်များ

စည်ပင်လိုင်စင်မရှိဘဲ အိမ်ဆိုင်များမှ
ရောင်းချနေသော အစားအသောက်များ

# အကြံပြုချက်

- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး အဟာရဓာတ်ပြည့်ဝသော အစားအသောက်များကို စားသုံးခြင်း။
- ဓာတုဆေးဝါးကင်းစင်သော အစားအသောက်များကို စားသုံးခြင်း။
- ဈေးများတွင် သတ်မှတ်ထားသော စည်းကမ်း(တားမြစ်ချက်များ)ကို အပြည့်အဝ လိုက်နာခြင်း။
- ဈေးသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ခြင်း။ (ရေမြောင်း၊ အမှိုက်ပုံး၊ အိမ်သာ)
- ဈေးနှင့် ဈေးပြင်ပတွင်ရောင်းချသော အစားအသောက်များကြောင့် ရောဂါများ မရရှိ စေရန် လူတိုင်းမှာ တာဝန်ရှိခြင်း၊ FDA၏ ထုတ်ပြန်ကြေငြာချက်များအား ကြော်ငြာ သင်ပုန်းတွင် ကပ်ပေးနိုင်ပါက ပိုမိုသင့်လျော်ပါသည်။
- ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးဥပဒေ(၂၀၁၈ခုနှစ်)၊ အမျိုးသားအစားအသောက်ဥပဒေ(FDA) နှင့် စားသုံးသူကာကွယ်ရေးဥပဒေများ ကို လိုက်နာခြင်း။
- ထူးခြားဖြစ်စဉ်များရှိပါက သီးနှံဓါတ်ကျွင်း/ ငါး / အသား / အေးခဲအသားများ စစ်ဆေးနိုင်ရန် ဈေးတာဝန်ခံမှတဆင့် သက်ဆိုင်ရာဝန်ကြီးဌာနသို့ ဆက်သွယ်သတင်း ပို့နိုင်ရန် ဆက်သွယ်မှု လမ်းကြောင်း တစ်ခုထားရှိခြင်း။

# ကျေးဇူးတင်ပါသည်။