

အသင့်ကျွေး နို့စို့ကလေး ဖြည့်စွက်စာ ပြင်ဆင်ခြင်း

သင်မစတင်ခင်

- ဘူးပေါ်ရှိ ရက်စွဲကို ကြည့်ပါ။ “Best if used by (စားသုံးရန်အကောင်းဆုံးအချိန်)” သို့မဟုတ် “Best by (နောက်ဆုံးထားစားသုံးသင့်ချိန်)” ကို မြင်တွေ့ရပါမည်။ ကလေးဖြည့်စွက်စာကို ထိုရက်စွဲနောက်ပိုင်းတွင် မသုံးပါနှင့်။
- ဖွင့်ထားသော ဘူးကို အခန်းတွင်းအပူချိန်ဖြင့် သိမ်းဆည်းထားပါ။
- သင့်လက်များကို အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာအောင် ရေနှင့်ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် ဆေးကြောပါ။
- သင့်စားပွဲများကို သန့်ရှင်းပါ။
- ဘူး၏ အပေါ်ပိုင်းကို ဆေးကြောပါ။
- ဘူးကို ကောင်းစွာ လှုပ်ခါပေးပါ။
- ကလေးဖြည့်စွက်စာကို မပျော်စပ်မီ ဇွန်း၊ ခွက်များ၊ နို့ဘူးများ၊ နို့သီးခေါင်းများကို ရေနှင့်ဖြင့်ပြုတ်၍ ဆေးကြောရန် သို့မဟုတ် ဘုံဘိုင်ရေကို ကျိုချက်ရန် လိုအပ်ခြင်းရှိမရှိ သင့်ဆရာဝန်ကို မေးမြန်းပါ။ ရေဘူးထဲက ရေကို အသုံးပြုနိုင်သလား မေးမြန်းပါ။

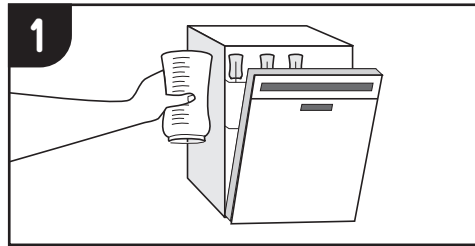
ကျွေးပြီးနောက်

ဖောက်ပြန်သော အသင့်ကျွေး ကလေး ဖြည့်စွက်စာဘူးများကို သိမ်းဆည်းခြင်း-

- အဖုံးများကို တင်းကျပ်စွာ တပ်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။
- မသုံးရသေးသော ကလေးဖြည့်စွက်စာကို အဖုံးပါသည့် ထည့်စရာဖြင့် အအေးပေးထားပြီး 48 နာရီအတွင်း အသုံးပြုပါ။



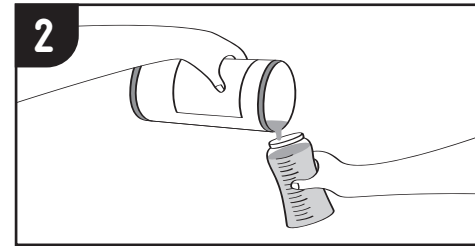
DOH 961-1273 October 2022 Burmese
 ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖော့မက်တာစ်ဖ် ဖြင့် ရယူ လို ပါက 1-800-841-1410 ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ နားမကင်းသူများအတွက် အကူအညီအားရ ချို့ယွင်းနေသည့် ဖောက်ဆိုင်းများအတွက် 711 (Washington Relay) သို့ ဖုန်းခေါ်ပေးပါ သို့မဟုတ် WIC@doh.wa.gov သို့ အီးမေးလ်ပေးပါ။



ပုလင်းများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ

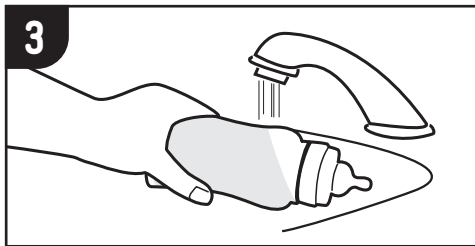
ပုလင်းနှင့် ပုလင်း အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို ပန်းကန်ဆေးစက်ထဲတွင် တစ်ကြိမ်အပြည့် ဆေးကြောပါ **သို့မဟုတ်** အောက်ပါ အဆင့်များကို လိုက်နာပါ-

1. ဆပ်ပြာပါသော ရေပူဖြင့် ဆေးကြောပါ။ ပြောင်အောင် ရေဆေးချပါ။
2. ဆေးကြောပြီးသား ပုလင်းနှင့် ပုလင်းအစိတ်အပိုင်းများကို အိုးထဲတွင် ရေမြုပ်အောင်ထည့်ပါ။ ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူဖြင့် ငါးမိနစ်ကြာအောင် ပြုတ်ပါ။
3. အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှ ဖယ်ရှားပါ။ ပုလင်းများနှင့် အစိတ်အပိုင်းများကို ဆယ်ယူပါ။ လေဖြင့် အခြောက်ခံရန် သန့်ရှင်းသော မျက်နှာပြင်တွင် တင်ထားပါ။



အသင့်ကျွေး ကလေးဖြည့်စွက်စာ

- ဘူးမဖွင့်ခင် လှုပ်ခါပေးပါ။
 - ကလေးဖြည့်စွက်စာကို သန့်ရှင်းသော ပုလင်းထဲ ထည့်ပါ။
 - ရေထည့်ပါနှင့်။
- ရေထည့်ခြင်းက** ကလေးဖြည့်စွက်စာကို ကျသွားစေနိုင်၍ သင့်ကလေးအနေဖြင့် သင့်တော်သော ကယ်လိုရီနှင့် အာဟာရစာတို့ လုံလောက်စွာ ရရှိမည် မဟုတ်ပါ။



ကလေးဖြည့်စွက်စာကို ပြန်နွေးရန် မလိုပါ

- ကလေးဖြည့်စွက်စာကို သင်ပြန်နွေးလိုပါက-
- ကလေးဖြည့်စွက်စာပုလင်းကို ရေနွေးစီးကြောင်းအောက်တွင် ထားပါ သို့မဟုတ် ရေနွေး (ဆူပွက်နေသော ရေမဟုတ်) လှေ့ထဲ ထည့်ထားပါ။
 - **မိုက်ခရိုဝေ့ထဲ မထည့်ပါနှင့်။**
 ၎င်းက မညီညာသော အပူပေးမှု ဖြစ်စေနိုင်ပြီး သင့်ကလေး၏ ပါးစပ်ကို အပူလောင်စေနိုင်ပါသည်။



မတိုက်ကျွေးခင် ပုလင်းကို အမြဲ စမ်းသပ်ပါ

- သင့်လက်ကောက်ဝတ်အတွင်းပိုင်းပေါ်တွင် ကလေးဖြည့်စွက်စာ အစက်အနည်းငယ် တင်ကြည့်ပါ။ ပူမနေသင့်ပါ။
- ရောနှောပြီးနောက် ကလေးကို ချက်ချင်း ကျွေးပါ။
- ကျွေးပြီးနောက် ပုလင်းထဲတွင် ကျန်သော ကလေးဖြည့်စွက်စာအားလုံးကို အမြဲသွန်ပစ်ပါ။ သင့်ကလေးပါးစပ်မှ ဘက်တီးရီးယားများသည် တိုက်ကျွေးနေစဉ် ကလေးဖြည့်စွက်စာနှင့် ရောလာတတ်ပါသည်။



ကလေးဖြည့်စွက်စာပုလင်းများကို ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ပါ

- ဖွင့်ထားသော အသင့်ကျွေးဘူးကို 48 နာရီအတွင်း အသုံးပြုရမည်ကို မှတ်ထားပေးပါ။
- ပုလင်းတစ်ခုချင်းကို နို့သီးခေါင်းအဖုံးဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။ ကျွေးရန်အသင့်ဖြစ်ချိန်အထိ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ထည့်ထားပါ။
- ပြင်ဆင်ပြီးသော ကလေးဖြည့်စွက်စာကို အခန်းတွင်း အပူချိန်တွင် မထားရပါ။ ရေခဲခန်းတွင် မထည့်ပါနှင့်။