


# အရည်ပျစ် နို့စို့ကလေးဖြည့်စွက်စာ ပြင်ဆင်ခြင်း

## သင်မစတင်ခင်

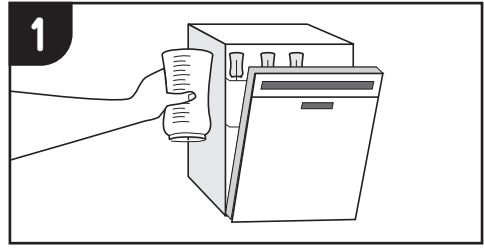
- ဘူးပေါ်ရှိ ရက်စွဲကို ကြည့်ပါ။ “Best if used by (စားသုံးရန်အကောင်းဆုံးအချိန်)” သို့မဟုတ် “Best by (နောက်ဆုံးထား စားသုံးသင့်ချိန်)” ကို မြင်တွေ့ရပါမည်။ ကလေးဖြည့်စွက်စာကို ထိုရက်စွဲနောက်ပိုင်းတွင် မသုံးပါနှင့်။
- ဖွင့်မထားသော ဘူးကို အခန်းတွင်းအပူချိန်ဖြင့် သိမ်းဆည်းထားပါ။
- သင့်လက်များကို အနည်းဆုံး ၈ ကြိမ် ၂၀ ကြာ အောင် ရေနှင့်ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် ဆေးကြောပါ။
- သင့်စားပွဲမျက်နှာပြင်ကို သန့်ရှင်းပါ။
- ဘူး၏ အပေါ်ပိုင်းကို ဆေးကြောပါ။
- ဘူးကို ကောင်းစွာ လှုပ်ခါပေးပါ။
- ဖြည့်စွက်စာကို မဖျော်စပ်မီ ဇွန်း၊ ခွက်များ၊ နို့ဘူးများ၊ နို့သီးခေါင်းများကို ရေနွေးဖြင့် ပြုတ်၍ ဆေးကြောရန် သို့မဟုတ် ဘုံဘိုင်ရေကို ကျိုချက်ရန် လိုမလို ဆရာဝန်ကို မေးမြန်းပါ။ ရေဘူးထဲက ရေကို အသုံးပြုနိုင်သလား မေးမြန်းပါ။

## ကျွေးပြီးနောက်

- ဖောက်ပြန်သော အရည်ပျစ် ကလေးနို့မိန့်ဘူးများကို သိမ်းဆည်းခြင်း-**
- အဖုံးများကို တင်းကျပ်စွာ တပ်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။
  - မသုံးရသေးသော ကလေးဖြည့်စွက်စာကို အဖုံးပါသည့် ထည့်စရာဖြင့် ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ထည့်ထားပြီး ၄၈ နာရီအတွင်း အသုံးပြုပါ။

 Washington State Department of Health  
DOH 961-138 October 2022 Burmese

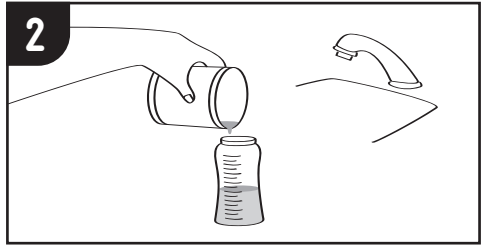
ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောက်ဖတ်ခွင့်ရရှိသူများအား ၁-၈၀၀-၈၄၁-၁၄၁၀ ကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ နားမကြားသူများနှင့် အကြားအားရုံ ချို့ယွင်းနေသည့် ဖောက်သည်များအတွက် ၇၁၁ (Washington Relay) သို့ ဖုန်းခေါ်လေးပါ သို့မဟုတ် WIC@doh.wa.gov သို့ အီးမေးလ်ပို့ ပေးပါ။



**ပုလင်းများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ**

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

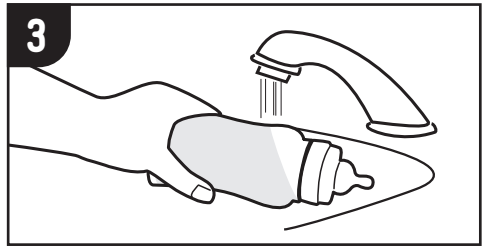
1. ဆပ်ပြာပါသော ရေပူဖြင့် ဆေးကြောပါ။ ပြောင်အောင် ရေဆေးချပါ။
2. ဆေးကြောပြီးသား ပုလင်းနှင့် ပုလင်းအစိတ်အပိုင်းများကို အိုးထဲတွင် ရေမြုပ်အောင်ထည့်ပါ။ ရေနွေးပွက်ပွက်ဆူဖြင့် ငါးမိနစ်ကြာအောင် ပြုတ်ပါ။
3. အိုးကို မီးဖိုပေါ်မှ ဖယ်ပါ။ ပုလင်းများနှင့် အစိတ်အပိုင်းများကို ဆယ်ယူပါ။ လေဖြင့် အခြောက်ခံရန် သန့်ရှင်းသော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



**အရည်ပျစ် ကလေးဖြည့်စွက်စာ**

- ဘူးမဖွင့်ခင် လှုပ်ခါပေးပါ။
- အရည်ပျစ် ကလေးဖြည့်စွက်စာကို ရေပမာဏ ဆတူဖြင့် ရောနှောပါ။ ပုလင်းပါ oz အမှတ်အသားများကို သုံးပါ။
- ကလေးဖြည့်စွက်စာကို ကောင်းစွာ လှုပ်ခါ သို့မဟုတ် မွှေပါ။

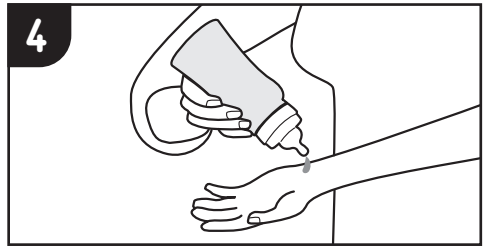
**ဥပမာ-**  
ကလေးဖြည့်စွက်စာ 4 oz ကို သန့်ရှင်းသော ပုလင်းထဲသို့ ချင်တွယ်၍ထည့်ပြီး ဘုံဘိုင်ရေအေး 4 oz ကိုထည့်ပါ။ သင့်လျော်စွာ သိမ်းဆည်းနိုင်စေရန် ကလေးဖြည့်စွက်စာအားလုံးကို သီးခြားနို့ဘူးများဖြင့် ဖျော်စပ်ထားပါ။



**ကလေးဖြည့်စွက်စာကို ပြန်နွေးရန် မလိုပါ**

ကလေးဖြည့်စွက်စာကို သင်ပြန်နွေးလိုပါက-

- ကလေးဖြည့်စွက်စာပုလင်းကို ရေနွေးစီးကြောင်း အောက်တွင် ထားပါ သို့မဟုတ် ရေနွေး (ဆူပွက်နေသော ရေမဟုတ်) ဇလုံထဲ 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**

- တစ်ခါကျွေးစာ သို့မဟုတ် အများဆုံး ၄၈ နာရီစာ အတွက် လုံလောက်အောင်အထိသာ ရောနှောပါ။
- ပုလင်းတစ်ခုချင်းကို နို့သီးခေါင်းအဖုံးဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။ ကျွေးရန်အသင့်ဖြစ်ချိန်အထိ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ထည့်ထားပါ။
- ပြင်ဆင်ပြီးသော ကလေးဖြည့်စွက်စာကို အခန်းတွင်း အပူချိန်တွင် မထားရပါ။ ရေခဲခန်းတွင် မထည့်ရပါ။