

ໂຄງການການຝຶກອົບຮົມແຫ່ງຊາດກ່ຽວກັບການຮັບປະກັນຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານສໍາລັບນັກປູກຝັງໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກ ແມ່ນໄດ້ຮັບທຶນສະໜັບສະໜູນຈາກກະຊວງ USDA -CREES ແລະ US FDA. ຈຸດປະສົງຂອງໂຄງການເຮັດກະສິກໍາທີ່ດີ (Good Agricultural Practices) (GAPs) ແມ່ນເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງໃນການເກີດເຊື້ອໂລກໃນໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກ ໂດຍການພັດທະນາ ໂຄງການສຶກສາ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອຢ່າງຮອບດ້ານ (Comprehensive education and extension Program). ເຖິງແມ່ນວ່າສູນກາງຂອງໂຄງການຕັ້ງຢູ່ Cornell ແຕ່ຜູ້ປະສານງານແມ່ນມາຈາກ 16 ລັດ. ຈຸດປະສົງຂອງໂຄງການແມ່ນເພື່ອອອກແບບຂອບເຂດສຶກສາ ກ່ຽວກັບຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານໃນຟາມ ແລະ ໃຫ້ນັກປູກຝັງໄດ້ຮູ້ກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໃນຟາມ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບວິທີການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອໂລກໃນຟາມ ແມ່ນໃຫ້ພົວພັນກັບໜ່ວຍງານ Cornell GAPs. ພວກເຮົາສາມາດ ຊ່ວຍທ່ານຊອກຫາສະມາຊິກຂອງກຸ່ມພວກເຮົາຢູ່ໃນເຂດຂອງທ່ານໄດ້.

Elizabeth A. Bihn, M.S, ຜູ້ປະສານງານ ສໍາລັບໂຄງການ GAPs, ຜະແນກ ວິທຍາສາດດ້ານອາຫານ  
ໂທ: 315 787 2625  
Email: eab38@cornell.edu

Robert. B. Gravani, Ph.D, ຫົວໜ້ານໍາພາໂຄງການ ຂອງ GAPs, ຜະແນກ ວິທຍາສາດດ້ານອາຫານ  
ໂທ: 607 244 3262  
Email: rbg2@cornell.edu

Marvin P. Pritts, Ph.D, ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານໝາກ Berry, ຜະແນກ ສຶກສາ  
ໂທ: 607 255 1778  
Email: mpp3@cornell.edu

Anusuya Rangarajan, Ph.D, ຜູ້ຊ່ຽວຊານ ຜັກສິດໃນຕະຫຼາດ, ຜະແນກ ວາດ້ວຍການປູກໃນສວນການປູກພືດໃນສວນ  
ໂທ: 607 255 1708  
Email: ar47@cornell.edu

Donna L. Scott, M.S, ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານ, ຜະແນກ ວິທຍາສາດດ້ານອາຫານ  
Email: dls9@cornell.edu

ປຶ້ມນ້ອຍ (Brochure) ຫົວນີ້ແມ່ນຂຽນ ແລະ ຮຽບຮຽງໂດຍ: Anu Rangarajan, Marvin Pritts, Steve Reinert, ແລະ Laura Pederen, ແລະ ປັບປຸງຂໍ້ມູນ (updated) (11/00) ໂດຍການ ຊ່ວຍເຫຼືອຈາກ Victoria Zeppelin ແລະ ໜ່ວຍງານ GAPs .

ສໍາລັບສະບັບສໍາເນົາເພີ່ມເຕີມແມ່ນໃຫ້ພົວພັນ ຜະແນກ ວາດ້ວຍການປູກໃນສວນ (Horticulture) Cornell University, 134 A Plant Science Bldg Ithaca NY 14853 – 5904  
ໂທ: 607 - 225 - 4568



# ການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຂອງ ການຕິດເຊື້ອໂລກໂດຍການເຮັດກະສິກໍາທີ່ດີ

# ຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານເລີ່ມຕົ້ນຢູ່ທີ່ຟາມ

ການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດເກີດຈາກອາຫານໄດ້ກາຍເປັນຂ່າວພາດຫົວທີ່ສໍາຄັນເປັນປະຈຳ. ໃນສະຫະຣັດອາເມລິກາ ມີການຄາດຄະເນວ່າ ມີຄົນຈຳນວນ 76 ລ້ານຄົນທີ່ໄດ້ຕິດພະຍາດເກີດຈາກອາຫານໃນແຕ່ລະປີ. ສະນັ້ນ, ມີຈຳນວນຫຼາຍກວ່າ 325,000 ຄົນໄດ້ເຂົ້າໂຮງໝໍ ແລະ ປະມານ 5,000 ຄົນເສຍຊີວິດ. ພະຍາດຈຸລຊີບ ທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດພະຍາດທາງເດີນອາຫານ (Salmonella) ໃນໝາກເຫຼັ້ນ ແລະ ໝາກແຕງ cantaloupes, ເຊື້ອ *E. coli*/0157:H7 ໃນຜັກສະຫຼັດ ແລະ ນໍ້າໝາກໂປມ, ພະຍາດອັກເສບຕັບ A ໃນ strawberries, ແລະ *Cyclospora* ໃນ raspberries ໄດ້ເຮັດໃຫ້ ຜູ້ບໍລິໂພກບໍ່ມີຄວາມໝັ້ນໃຈຕໍ່ ຄວາມປອດໄພຂອງໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກ. ເລີ່ມຕັ້ງແຕ່ປີ 1987, ຈຳນວນການແຜ່ລະບາດທີ່ໄດ້ກ່ຽວພັນກັບພືດຜົນແມ່ນໄດ້ເພີ່ມຂຶ້ນເປັນສອງເທົ່າ ເຊິ່ງໄດ້ ເພີ່ມຄວາມກັງວົນໃຫ້ແກ່ອາດສາຫະກຳພືດຜົນ, ອົງການຂອງລັດຖະບານ, ແລະ ຜູ້ບໍລິໂພກ.

ນັບແຕ່ການປູກຈົນເຖິງການບໍລິໂພກໂອກາດຂອງການຕິດເຊື້ອຈຸລຊີ, ເຊື້ອຈຸລະໂລກ, ແລະ ເຊື້ອກາຝາກແມ່ນມີຫລາຍທີ່ສຸດ. ຢູ່ໃນສວນ, ດິນ, ຝຸ່ນສັດ, ນໍ້າ, ສັດ, ອຸປະກອນ ແລະ ກຳມະກອນແມ່ນສາມາດເປັນແຫຼ່ງແຜ່ເຊື້ອຈຸລຊີບທີ່ເປັນອັນຕະລາຍໄດ້. ພືດຜົນອາດຈະເກັບກ່ຽວໃນຟາມແຫ່ງນຶ່ງ, ບຸກແຕ່ງຢູ່ໃນໂຮງງານ ນຶ່ງ, ຫຸ້ມທີ່ໄພຢູ່ໃນທີ່ອື່ນອີກ, ເກັບມ້ຽນ, ວາງຂາຍ, ຫຼື ກິນໃນສະຖາບັນ ຫຼື ຢູ່ໃນເຮືອນແຫ່ງນຶ່ງ. ແຕ່ລະຂັ້ນ ຕອນເຫລົ່ານີ້ ແມ່ນມີໂອກາດເຮັດໃຫ້ອາຫານທີ່ສະໜອງໃຫ້ ສາມາດຕິດເຊື້ອຈຸລຊີບທີ່ເປັນອັນຕະລາຍໄດ້.

ພະຍາດອາຫານເປັນພິດທີ່ມາຈາກ ຟາມມີຫຼາຍປານໃດ? **ບໍ່ມີໃຜຮູ້.** ມີຂັ້ນຕອນທີ່ເໝາະສົມທີ່ນັກປູກຝັງສາມາດໃຊ້ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອໂລກຂອງພືດຜົນທີ່ຜະຫລິດຢູ່ໃນຟາມຫຼື ບໍ່? **ມີແນ່ນອນ**

## ດິນທີ່ສະອາດ

ການໃຊ້ຝຸ່ນທຳມະຊາດຈາກສັດທີ່ບໍ່ຖືກວິທີກໍ່ອາດເປັນປັດໃຈຄວາມສ່ຽງອັນນຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດເກີດຈາກອາຫານ. ເຊື້ອໂລກຕ່າງໆເຊັ່ນ *E. coli*/0157:H7, *ເຊື້ອໂລກທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດທາງເດີນອາຫານ (Salmonella)*, ແລະ *Campylobacter* ສາມາດດຳລົງຊີວິດຢູ່ໃນຝຸ່ນແຫຼວ ແລະດິນໄດ້ເປັນເວລາເຖິງ 3 ເດືອນ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ແລວແຕ່ ອຸນຫະພູມ ແລະ ສະພາບຂອງດິນ. *Listeria* ສາມາດດຳລົງຊີວິດລອດຢູ່ໃນຜັກທີ່ປູກ ໃນດິນເຖິງແມ່ນວ່າມັນບໍ່ສາມາດດຳລົງຊີວິດໃນດິນໄດ້. *Yersinia* ສາມາດດຳລົງຊີວິດລອດຢູ່ໃນດິນໄດ້ເຖິງ 330 ວັນ. ການໝັກຝຸ່ນທຳມະຊາດຈາກສັດ, ປະສົມມັນໃສ່ດິນກ່ອນການປູກ ແລະ

ການຫຼີກລ້ຽງການເອົາຝຸ່ນສັດສົດໂພະໃສ່ໄມ້ ແມ່ນຂັ້ນຕອນທີ່ສໍາຄັນໃນການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຂອງການຕິດເຊື້ອໂລກໃນຂະນະທີ່ສາມາດນຳໃຊ້ແຫຼ່ງທາດບຳລຸງທີ່ສໍາຄັນນີ້. ການພະຍາຍາມຫຼີກລ້ຽງບໍ່ໃຫ້ສັດລ້ຽງ ແລະ ສັດປ່າເຂົ້າໄປໃນທີ່ຜະຫລິດແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງໃນການຕິດໂລກຈາກຝຸ່ນທຳມະຊາດຈາກສັດ (ອາຈິມ).

## ນໍ້າສະອາດ

ຈິ່ງກວດຫາສິ່ງທີ່ກໍ່ໃຫ້ມີເຊື້ອພະຍາດ *E. Coli* ຈາກອາຈິມ (fecal coliforms) ທຸກໆ ສາມເດືອນ ໃນເວລາທີ່ໃຊ້ທີ່ມາຈາກນໍ້າຫ້ວຍຮອງສໍາລັບຊົນລະປະທານໂດຍສະເພາະຖ້ານໍ້າໄຫຼຜ່ານເຂດທີ່ ເຂດບຳບັດສິ່ງປະຕິກູນ ຫຼື ມີສັດລ້ຽງ. ຄວນຮັບປະກັນວ່ານໍ້າທີ່ໃຊ້ໃນການເຮັດໃຫ້ພືດຜົນເຢັນ, ລ້າງ, ຈຸ່ມ, ແລະ ດຳເນີນ ການຜະຫລິດຕ່າງໆ ແມ່ນໃຊ້ນໍ້າທີ່ສາມາດດື່ມໄດ້ (potable). ໃຊ້ນໍ້າທີ່ປະສົມສານ chlorine ໃນທຸກຄັ້ງທີ່ເປັນໄປໄດ້. ຄວນເອົານໍ້າທີ່ດື່ມໄດ້ເຮັດນໍ້າກ່ອນສະເໝີ.

## ມືທີ່ສະອາດ

ຄວນເອົາໃຈໃສ່ສຸຂະອະນາໄມຂອງກຳມະກອນຢູ່ໃນສວນ ແລະ ຫ້ອງຫຸ້ມຫໍ່. ກຳມະກອນທີ່ ເກັບ, ເລືອກ ແລະ ຫຸ້ມຫໍ່ຕ້ອງລ້າງມື ຫຼັງຈາກໃຊ້ຫ້ອງນໍ້າແລ້ວ. ການແຜ່ລະບາດ ຂອງພະຍາດອັກເສບຕັບ A ແມ່ນພົວພັນກັບກຳມະກອນທີ່ຕິດເຊື້ອນີ້. ຄວນສອນກຳມະກອນໃຫ້ຮູ້ກ່ຽວກັບ ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ເຊື້ອຈຸລຊີບ. ຄວນສະໜອງສະບູ, ນໍ້າສະອາດ, ແລະ ເຈ້ງເຂັດມືທີ່ໃຊ້ຄັ້ງດຽວ ແລະ ເນັ້ນໜັກໃຫ້ກຳມະກອນລ້າງມືກ່ອນຈະຈັບ ແລະ ສິ່ງໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກ.

## ບໍລິເວນພື້ນທີ່ ທີ່ສະອາດ

ຄວນເຮັດຄວາມສະອາດ ຖັງຂີ້ເຫື່ອງ ແລະ ພື້ນບ່ອນເຮັດວຽກ ຫຼັງຈາກການເກັບກ່ຽວ ແລະ ຫຸ້ມຫໍ່ທຸກມື້. ຄວນຂ້າເຊື້ອພື້ນໂດຍການໃຊ້ຢາຂ້າເຊື້ອ, ສານເຄມີ ແລະ ຂັ້ນຕອນທີ່ໄດ້ແນະນຳ (ຄວນປຶກສາ extension service ປະຈຳທ້ອງຖິ່ນສໍາລັບຄຳແນະນຳສະເພາະ).

ບໍ່ມີທາງໄດ້ທີ່ຮັບປະກັນໄດ້ວ່າທຸກສິ່ງທີ່ພວກເຮົາປູກ ແລະ ບໍລິໂພກແມ່ນປາສະຈາກເຊື້ອພະຍາດທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ. ຄວາມສ່ຽງສາມາດຫຼຸດຜ່ອນໄດ້ໂດຍຂັ້ນຕອນການປ້ອງກັນຕ່າງໆ ກ່ອນທີ່ຈະສິ່ງພືດຜົນອອກຈາກຟາມໄປ. ປຶ້ມນ້ອຍ (Brochure) ຫ້ວນີ້ປະກອບດ້ວຍ ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການຫຼຸດຜ່ອນການຕິດເຊື້ອພະຍາດໃນຟາມ.

# ການຫຼຸດຜ່ອນເຊື້ອຈຸລະຊີບໃນລະຫວ່າງການ ຜະຫລິດແລະ ການເກັບກ່ຽວພືດຜົນ

## ກ່ອນການປູກ

### ເລືອກສະຖານທີ່ປູກຢ່າງລະມັດລະວັງ

- ☑ ທິບທວນປະຫວັດຄວາມເປັນມາຂອງທີ່ດິນກ່ອນການນຳໃຊ້ ແລະ ການໃສ່ຝຸ່ນທຳມະຊາດຈາກສັດ
- ☑ ຄວນເລືອກສະຖານທີ່ຢູ່ຫ່າງເທິງຂອງກະແສນ້ຳ ທີ່ໃກ້ບ່ອນຢູ່ຂອງສັດລ້ຽງ
- ☑ ຄວນຮູ້ການນຳໃຊ້ຢູ່ຕົ້ນນ້ຳ ຂອງນ້ຳຫ້ວຍຮອ່ງ ແລະ ກວດສອບຄຸນນະພາບຂອງນ້ຳຕາມຄວາມຈຳເປັນ.
- ☑ ຄວນປ້ອງກັນນ້ຳໄຫຼ ຫລື ສູມາ ຈາກການລ້າງສັດເຂົ້າໄປໃນເຂດທີ່ປູກພືດຜົນ

### ການເກັບມ້ຽນຝຸ່ນສັດ

- ☑ ຄວນເກັບມ້ຽນຝຸ່ນສັດທີ່ແຫລວຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງກັນເປັນເວລາ 60 ວັນໃນລະດູຮ້ອນ ແລະ 90 ວັນໃນລະດູໜາວກ່ອນການນຳເອົາ ຝຸ່ນດັ່ງກ່າວໄປໃສ່ສວນ.
- ☑ ຄວນເອົາໃຈໃສ່ ຕິດຕາມສາງມ້ຽນຝຸ່ນສັດທີ່ຈະໃຊ້ໃນພື້ນທີ່ປູກ
- ☑ ໝັກຝຸ່ນສັດຢ່າງຖືກຕ້ອງ ເພື່ອຂ້າເຊື້ອໂລກ.

### ເວລາການນຳໃຊ້ ແລະ ການປະສົມຝຸ່ນສັດ

- ☑ ຄວນໃສ່ຝຸ່ນສັດໃຫ້ຜັກທຸກຊະນິດທີ່ປູກຢູ່ພື້ນດິນໃນລະດູໃບໄມ້ຫຼືໂດຍສະເພາະແມ່ນ ເວລາທີ່ດິນມີຄວາມອຸ່ນ (50 F), ບໍ່ປຽກ ແລະ ບໍ່ມີຜົນລະປູກ.
- ☑ ຄວນປະສົມຝຸ່ນໃສ່ດິນສອງອາທິດກ່ອນການປູກໃນຊ່ວງລະດູໃບໄມ້ປົ່ງ
- ☑ ປະສົມຝຸ່ນ ທຸກຄັ້ງທີ່ເປັນໄປໄດ້
- ☑ *ຫ້າມ* ເກັບກ່ຽວພືດຜົນໃນໄລຍະ 120 ວັນພາຍຫຼັງທີ່ໃສ່ຝຸ່ນແລ້ວ
- ☑ ຄວນບັນທຶກອັດຕາ, ແຫລ່ງ ແລະ ວັນທີຂອງການໃສ່ຝຸ່ນ.

### ການເລືອກແນວພືດຢ່າງລະມັດລະວັງ

- ☑ ຫຼີກລ້ຽງການປູກພືດຈຳພວກທີ່ມີຮາກ ແລະ ໃບຫຼາຍ ຖ້າໃສ່ຝຸ່ນໃນລະດູໃບໄມ້ປົ່ງ.
- ☑ ຖ້າໃສ່ຝຸ່ນໃນລະດູໃບໄມ້ປົ່ງຄວນປູກພືດ agronomic ຫຼື ພືດຍືນຕົ້ນ (perennial).

## ການຜະຫລິດ

### ຫ້າມໃສ່ຝຸ່ນສັດ

- ☑ *ຫ້າມໃສ່ຝຸ່ນສັດ* ສິດ ຫລື ແຫຼວ, ຝຸ່ນທີ່ເປັນໃບຊາ ຫຼື ໃບແຫ້ງທີ່ມີຝຸ່ນສັດສົດປະປົນຢູ່ນຳ.
- ☑ ການໃສ່ຝຸ່ນທີ່ໝັກແລ້ວ ຫຼື ໃບຊາທີ່ໝັກແລ້ວ ແມ່ນເໝາະສົມ.

### ການຫຼີກລ້ຽງບໍ່ໃຫ້ມີສັດມາໃກ້

- ☑ *ຫ້າມ* ບ່ອຍໃຫ້ສັດລ້ຽງກິນຫຍ້າ ຢູ່ໃກ້ກັບເຂດດິນປູກຝັງ
- ☑ ຫຼຸດຜ່ອນການສັນຈອນຂອງສັດລ້ຽງ ແລະ ສັດປ່າ ຢູ່ໃນເຂດປູກພືດຜົນ

### ການສົ່ງເສີມສຸຂະອະນາໄມຂອງກຳມະກອນໃນພື້ນທີ່ປູກຝັງ

- ☑ ຄວນສະໜອງ ແລະ ຮັກສາຫ້ອງນ້ຳໃຫ້ສະອາດ
- ☑ ສະໜອງສະບູ, ນ້ຳສະອາດ, ຜ້າເຊັດມືທີ່ໃຊ້ຄັ້ງດຽວ ແລະ ບັງຄັບໃຫ້ມີການນຳໃຊ້.

### ການກວດສອບຄຸນນະພາບຂອງນ້ຳຊົນລະປະທານ

- ☑ ຂອກຮູ້ແຫຼ່ງທີ່ມາຂອງນ້ຳສຳລັບການເຮັດຊົນລະປະທານ
  - ◊ ນ້ຳດິ່ມເທດສະບານ-ມີຄວາມສ່ຽງໜ້ອຍ
  - ◊ ນ້ຳສ້າງທີ່ດິ່ມໄດ້-ມີຄວາມສ່ຽງໜ້ອຍຖ້າຝາບິດມີການຮັກສາຈົບດີ ແລະ ບໍ່ມີສັດລ້ຽງເຂົ້າໃນເຂດເກັບນ້ຳ.
  - ◊ ນ້ຳຫ້ວຍຮອ່ງ-ມີຄວາມສ່ຽງສູງ
- ☑ ຄວນກວດສອບທຸກໆ 3 ເດືອນ ຫຼື ລະຫວ່າງລະດູການ (ໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນ, ກາງ ຫຼື ມີການດູດນ້ຳໄປໃຊ້ຫຼາຍ ແລະ ໃນເວລາເກັບກ່ຽວ) ຖ້າວ່າແຫຼ່ງທີ່ມາຂອງນ້ຳໄດ້ຜ່ານໃກ້ ເຂດສັດລ້ຽງ ຫຼື ເຂດບຳບັດ ປະຕິກຸນ.
- ☑ ຕອງ ຫຼື ສະບ່ອນນ້ຳໃຫ້ນອນກ່ອນປັບປຸງຄຸນນະພາບຂອງນ້ຳ
- ☑ ໃຊ້ນ້ຳທີ່ດິ່ມໄດ້ເພື່ອສັດປ້ອງກັນຜົນລະປູກ
- ☑ ເຮັດການບັນທຶກການກວດສອບນ້ຳ

### ການເລືອກວິທີການເຮັດຊົນລະປະທານ

- ☑ ຖ້າເປັນໄປໄດ້ແມ່ນໃຫ້ນຳໃຊ້ການຫົດນ້ຳແບບຍອດເອົາເພື່ອຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມປຽກ ແລະ ຄວາມສ່ຽງ ຂອງຜົນລະປູກ
- ☑ ຄວນໃຊ້ການຫົດນ້ຳແບບກາຍຫົວໃນຕອນເຊົ້າເພື່ອເຮັດໃຫ້ໃບແຫ້ງນ້ຳໄວ.

## ການເກັບກ່ຽວ

### ການອະນາໄມອຸປະກອນໃຊ້ໃນການເກັບກ່ຽວ

- ☑ ຄວນກວດເບິ່ງວ່າຖັງບັນຈຸໝາກໄມ້ ສະອາດ ແລະ ຢູ່ໃນສະພາບດີຫຼືບໍ່
- ☑ ຄວນໃຊ້ນ້ຳທີ່ມີຄວາມດັນສູງລ້າງ ແລະ ຂ້າເຊື້ອຖັງບັນຈຸໝາກໄມ້ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການເກັບກ່ຽວທຸກໆມື້.
- ☑ ຄວນເອົາດິນທີ່ຕິດຄ້າງມານຳອອກຈາກຖັງ ທີ່ຢູ່ໃນທົ່ງປູກຝັງ.
- ☑ ຄວນຮັບປະກັນວ່າຖັງບັນຈຸໝາກໄມ້ບໍ່ລິ້ນເກີນໄປເພື່ອປ້ອງກັນ ການຊຳ ແລະ ແຕກຮັກ ເສັງຫາຍຂອງໝາກໄມ້.

### ການຈັບໝາກໄມ້ຢ່າງລະມັດລະວັງໃນໄລຍະການເກັບກ່ຽວ

- ☑ ບໍ່ຄວນຍືນໃນຖັງໃນລະຫວ່າງການເກັບກ່ຽວເພື່ອຫຼີກລ້ຽງການແຜ່ຂອງເຊື້ອໂລກທີ່ມາຈາກເກີບ
- ☑ ຫຼຸດຜ່ອນການເຮັດໃຫ້ໝາກໄມ້ຊຳໃນລະຫວ່າງການເກັບກ່ຽວ
- ☑ ຄວນເອົາຂີ້ດິນທີ່ຕິດໝາກໄມ້ອອກໃນເວລາຢູ່ໃນສວນ

### ການສົ່ງເສີມຄວາມສະອາດທີ່ສວນ U-PICK

- ☑ ຊັກຊວນລູກຄ້າໃນການລ້າງມືກ່ອນການເຂົ້າໄປໃນສວນ.
- ☑ ຄວນສະໜອງຫ້ອງນ້ຳ ທີ່ສະອາດ ແລະ ສະດວກສະບາຍ.
- ☑ ສະໜອງ ແລະ ສົ່ງເສີມການນຳໃຊ້ສະບູ, ນ້ຳສະອາດ ແລະ ເຈ້ງເຊັດມືທີ່ໃຊ້ຄັ້ງດຽວ.

### ຫຼີກລ້ຽງການນຳໃຊ້

#### ໝາກໄມ້ຫຼືເຂົ້າໃນການຜະຫລິດນ້ຳໝາກໂປມ

- ☑ ຫ້າມໃຊ້ໝາກໄມ້ທີ່ເນົາ ຫລື ເປັນແມງ
- ☑ ຄວນທຳການຂ້າເຊື້ອນ້ຳໝາກໄມ້

#### ສົ່ງ ເສີມສຸຂະອະນາໄມຂອງກຳມະກອນ (ໃຫ້ເບິ່ງພາກ “ການຜະລິດ”)

#### ເຮັດໝາກໄມ້ໃຫ້ເຢັນ

- ☑ ເຮັດໃຫ້ໝາກໄມ້ເຢັນທັນທີເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອໂລກ ທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນ.
- ☑ ຄວນໃຊ້ນ້ຳກ້ອນທີ່ເຮັດຈາກນ້ຳທີ່ດິ່ມໄດ້
- ☑ ເກັບຮັກສາພືດຜົນໃນຕູ້ເຢັນໂດຍໃຊ້ອຸນຫະພູມທີ່ເໝາະສົມເພື່ອຮັກສາຄຸນນະພາບຂອງພືດຜົນ.
- ☑ ບໍ່ຄວນບັນຈຸພືດຜົນໃນເຄື່ອງເຮັດຄວາມເຢັນຫຼາຍໂພດ

## ການຈັບແລະ ຈັດສົ່ງໝາກໄມ້ພາຍຫຼັງການເກັບກ່ຽວ

### ການສົ່ງເສີມສຸຂະອະນາໄມ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງກຳມະກອນ

- ☑ ຄວນສອນກຳມະກອນໃຫ້ຮູ້ກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງຂອງການຕິດເຊື້ອໂລກ ແລະ ຄວາມສຳຄັນຂອງສຸຂະອະນາໄມ
- ☑ ສະໜອງຫ້ອງນ້ຳທີ່ມີສະບູ, ນ້ຳສະອາດ, ແລະ ເຈ້ງເຊັດມືທີ່ໃຊ້ຄັ້ງດຽວ
- ☑ ໃຫ້ຕິດປ້າຍໃນຫ້ອງນ້ຳ ແລະ ບັງຄັບໃຊ້ການລ້າງມືທີ່ຖືກຕ້ອງ
- ☑ ຈັດວຽກທີ່ບໍ່ມີການສຳພັດກັບພືດຜົນໃຫ້ກຳມະກອນທີ່ບໍ່ສະບາຍ

### ການຕິດຕາມຄຸນນະພາບຂອງນ້ຳລ້າງ

- ☑ ຄວນໃຊ້ນ້ຳທີ່ດິ່ມໄດ້ໃນການລ້າງທຸກຢ່າງ
- ☑ ຄວນຮັກສານ້ຳສະອາດຢູ່ຂອງຖັງ ໂດຍການຂ້າເຊື້ອ ແລະ ປຸງນ້ຳເປັນປະຈຳ
- ☑ ປະສົມສານ chlorine ໃສ່ນ້ຳ
- ☑ - ຕິດຕາມລະດັບ ຂອງ chlorine
- ☑ - ຮັກສາລະດັບ 150 ppm ສຳລັບຜັກທີ່ມີໃບຫຼາຍ ແລະ 550 ppm ສຳລັບພືດຊະນິດອື່ນໆ
- ☑ - ຄວນຮັກສາລະດັບ PH ຂອງນ້ຳໃຫ້ຢູ່ໃນລະດັບ 6.0 - 7.0
- ☑ - ຄວນໂລນ້ຳອອກໃນບາດສຸດທ້າຍ ຖ້າໃຊ້ນ້ຳທີ່ມີທາດ chlorine ຫຼາຍກວ່າ 100 ppm
- ☑ - ຫຼີກລ້ຽງການເຮັດໃຫ້ຖັງນ້ຳມີອຸນຫະພູມ 10Fທີ່ເຢັນກວ່າອຸນຫະພູມຂອງພືດຜົນ

### ການຂ້າເຊື້ອຫ້ອງຫຸ້ມຫໍ່

- ☑ ຄວນເຮັດຄວາມສະອາດ ແລະ ອະນາໄມ ເຄື່ອງທີ່ໃຊ້ບັນຈຸ, ບ່ອນວາງ, ແລະ ພື້ນທີ່ມີການສຳພັດຂອງອາຫານຫຼັງຈາກການເຮັດວຽກທຸກມື້
- ☑ ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ສັດທຸກຊະນິດໂດຍສະເພາະຈຳພວກໝູ ແລະ ນົກເຂົ້າມາໃນເຂດຫຸ້ມຫໍ່
- ☑ ຫ້າມສູບຢາ ແລະ ກິນໃນເຂດທີ່ມີການຫຸ້ມຫໍ່

### ການຂົນສົ່ງ ແລະການຮັກສາໃຫ້ເຢັນ

- ☑ ກວດກາ ແລະ ເຮັດຄວາມສະອາດລົດບັນທຸກກ່ອນການຂົນສົ່ງ
- ☑ ຄວນທຳການອະນາໄມຖ້າວ່າລົດດັ່ງກ່າວມີການລຳລຽງສັດມາກ່ອນ
- ☑ ຄວນເຮັດໃຫ້ພາຫະນະເຢັນກ່ອນການບັນຈຸພືດຜົນ
- ☑ ຄວນຮັບປະກັນວ່າອຸປະກອນທີ່ໃຫ້ຄວາມເຢັນເຮັດວຽກໄດ້ດີ.