


# 食物中毒的危險信號

- 食物烹煮後，在室溫放太久
- 生食與熟食交叉污染
- 烹調人員衛生習慣不佳
- 器具或設備未清洗乾淨
- 食物冷藏或加熱處理不足
- 水源被汙染



自行烹調時應注意食物保鮮及充分加熱；  
外食時也可以留意店家的衛生條件。

若您有腹瀉、噁心嘔吐、腹痛或發燒等症狀，**請儘速就醫**。



# สัญญาณเตือนอันตรายจากอาหารเป็นพิษ

- อาหารที่ปรุงสุกแล้ว ถูกวางไว้ในอุณหภูมิห้องนานเกินไป
- เชื้อโรคแพร่กระจายระหว่างอาหารดิบกับอาหารปรุงสุก
- ผู้ปรุงอาหารมีสุขอนามัยที่ **ไม่ดี**

- ไม่มีการล้างทำความสะอาดภาชนะหรืออุปกรณ์ปรุงอาหาร
- การแช่เย็นหรืออุ่นอาหารไม่ถูกหลักสุขลักษณะ
- แหล่งน้ำปนเปื้อนมลพิษ



ระหว่างปรุงอาหารต้องระวังความสดใหม่ของอาหารและปรุงให้สุก  
 การทานอาหารนอกบ้านก็ต้องใส่ใจเรื่องสุขลักษณะของร้านอาหาร

หากท่านมีอาการท้องร่วง คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง หรือมีไข้ **โปรดรีบไปพบแพทย์ทันที**



# Food poisoning red flags

- Leaving cooked food at room temperature for too long
- Cross pollution of cooked and uncooked food
- **Poor hygiene habits** of cooking staff
- Failure to properly clean cooking utensils or equipment
- Inadequate refrigeration or heating of food
- Pollution of water sources

When cooking, ensure foodstuffs are fresh and properly heated; When eating outside pay close attention to whether conditions are sanitary.

If you experience diarrhea, feel nauseous, vomit, develop stomach pain or a fever **seek immediate medical treatment.**



## Cách phòng tránh ngộ độc thực phẩm

# Dấu hiệu nguy hiểm của ngộ độc thực phẩm

- Sau khi nấu, thức ăn được để ở nhiệt độ phòng quá lâu.
- Lây nhiễm chéo giữa thực phẩm sống và thực phẩm chín.
- Nhân viên nấu ăn có thói quen vệ sinh **kém**.
- Dụng cụ hoặc thiết bị không được làm sạch.
- Thực phẩm không được làm lạnh hoặc hâm nóng đủ.
- Nguồn nước bị ô nhiễm.



Khi tự nấu ăn, nên chú ý bảo quản thực phẩm và đun nóng vừa đủ; Cũng nên lưu ý đến điều kiện vệ sinh của cửa hàng khi đi ăn ngoài.

Nếu bạn có các triệu chứng như tiêu chảy, buồn nôn và nôn, đau bụng hoặc sốt, **hãy đi khám càng sớm càng tốt.**



## Tanda-Tanda Bahaya Keracunan Makanan

- Makanan yang terlalu lama diletakkan di tempat dengan suhu ruangan setelah makanan dimasak
- Terkontaminasi silang antara makanan mentah dan makanan matang
- Kebiasaan higienis **yang tidak baik** dari orang yang memasak makanan
  - Peralatan dan perlengkapan masak yang tidak dicuci dengan bersih
  - Pendinginan atau pemanasan makanan yang tidak dilakukan dengan baik
  - Sumber air yang terkontaminasi



Saat memasak sendiri harus memerhatikan kesegaran penyimpanan dan pemanasan makanan yang memadai; juga memerhatikan kondisi kebersihan tempat penjualan makanan saat makan di luar

Jika Anda memiliki gejala seperti diare, mual dan muntah, sakit perut atau demam dan lainnya, **silakan secepatnya berobat ke dokter.**