

預防食物中毒

# 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。



1955



1955hotline



勞動部勞動力發展署  
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告

## Avoid food poisoning

# 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.

## Pencegahan Keracunan Makanan

# 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.**

## 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.

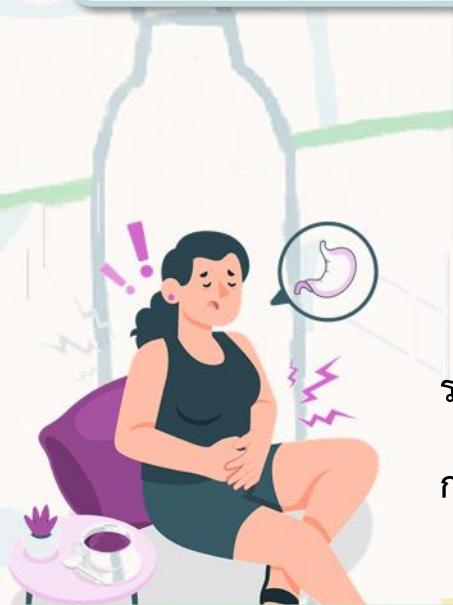
Nếu bạn có các triệu chứng như tiêu chảy, buồn nôn và nôn, đau bụng hoặc sốt, **hãy đi khám càng sớm càng tốt**.

การป้องกันอาหารเป็นพิษ

## สัญญาณเตือนอันตรายจากการอาหารเป็นพิษ

- อาหารที่ปรุงสุกแล้ว ถูกวางไว้ในอุณหภูมิห้องนานเกินไป
- เชื้อโรคแพร่กระจายระหว่างอาหารดิบกับอาหารปรุงสุก
- ผู้ป่วยอาหารมีสุขอนามัยที่ไม่ดี

- ไม่มีการล้างทำความสะอาดภาชนะหรืออุปกรณ์ปรุงอาหาร
- การแข็งเย็นหรืออุ่นอาหารไม่ถูกหลักสุขลักษณะ
- แหล่งน้ำปนเปื้อนมลพิษ



ระหว่างปรุงอาหารต้องระวังความสัดใหม่ของอาหารและปรุงให้สุก

การทำอาหารนอกบ้านก็ต้องใส่ใจเรื่องสุขลักษณะของร้านอาหาร

หากท่านมีอาการท้องร่วง คลื่นไส้อาเจียน ปวดท้องหรือมีไข้ โปรดรีบไปพบแพทย์ทันที



1955



1955hotline



勞動部勞動力發展署  
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告