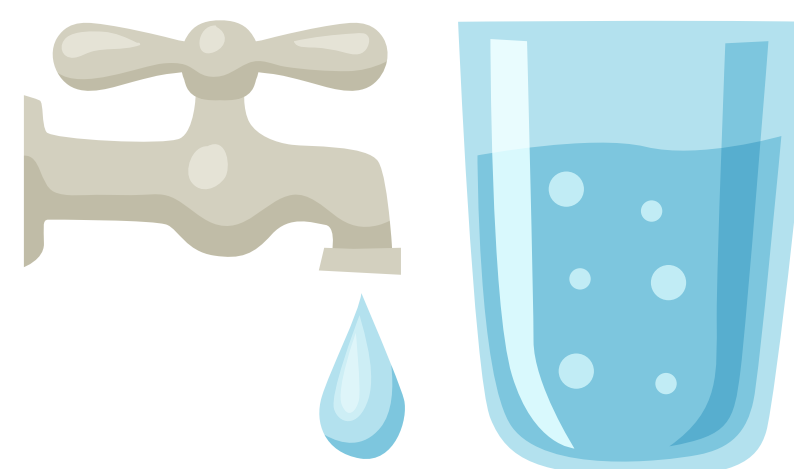


# 保持良好衛生習慣

## — 遠離腸胃炎 —

夏季高溫溼熱，也是腸胃炎好發的季節  
該如何遠離腸胃炎，做好個人衛生及飲食安全是不二法門！



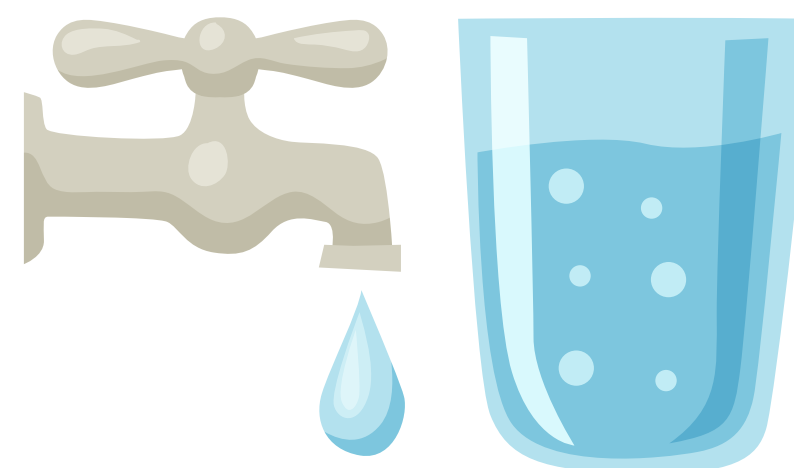
# Maintain good health habits

## — to avoid gastroenteritis —

The summer in Taiwan is very hot and humid, leading to a spike in the number of gastroenteritis cases. Avoid infection by maintaining personal hygiene and only eating and drinking safe food and beverages.



**Wash your hands thoroughly before and after meals.**



**Do not drink unboiled water.**



**Raw and cooked food should be handled separately to avoid cross contamination**



**In summer food can go off quickly, so do not eat anything that appears moldy or spoiled.**

# Menjaga kebiasaan kebersihan yang baik,

## — menjauhi gastroenteritis —

Musim panas yang lembap dan panas, juga menjadi musim gastroenteritis

Bagaimana menjauhi gastroenteritis, satu-satunya cara adalah dengan menjaga kebersihan diri dan keamanan makanan serta minuman!



Cuci tangan dengan benar saat sebelum dan sesudah makan



Tidak mengasup air mentah



Mengolah makanan mentah dan matang secara terpisah, untuk menghindari saling kontaminasi



Makanan mudah rusak di musim panas, jangan mengonsumsi makanan apabila sudah berjamur atau membusuk.



# Giữ thói quen vệ sinh tốt

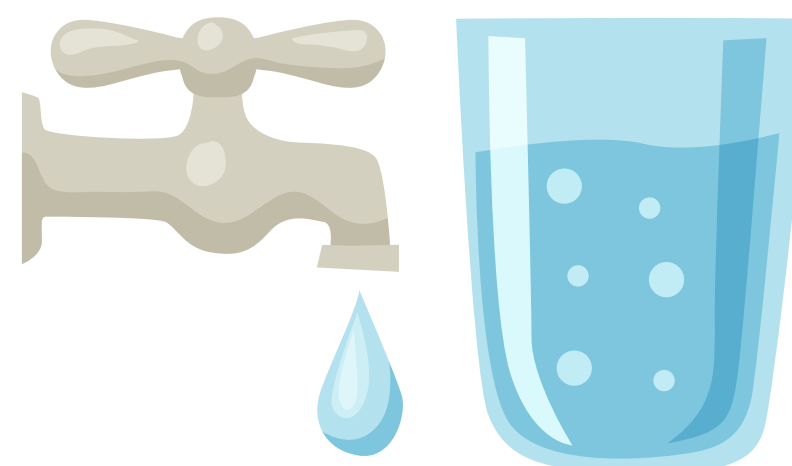
## — Tránh xa viêm dạ dày ruột —

Mùa hè thời tiết nóng ẩm cũng là mùa có tỉ lệ cao mắc bệnh viêm dạ dày ruột.

Giữ vệ sinh cá nhân tốt và An toàn thực phẩm là cách tốt nhất để tránh xa bệnh viêm dạ dày ruột!



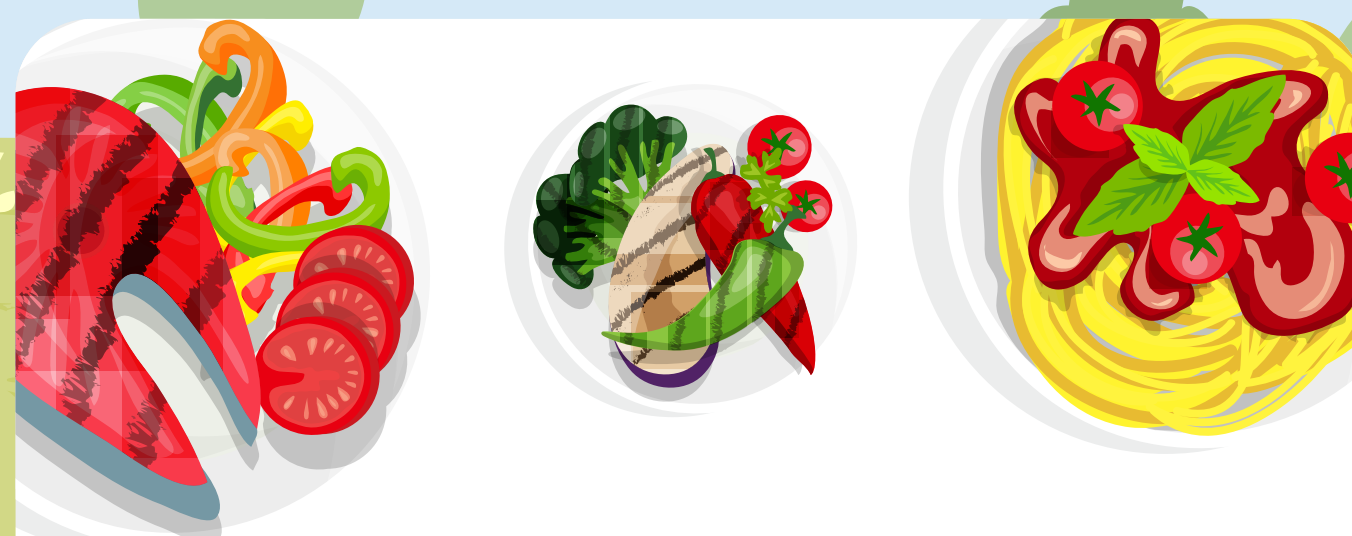
*Rửa tay đúng cách trước và sau khi ăn.*



*Không uống nước chưa đun sôi.*



*Thực phẩm sống và chín nên được xử lý riêng để tránh lây nhiễm chéo.*



*Mùa hè thực phẩm dễ hỏng, đừng ăn nếu thực phẩm bị mốc hoặc ôi thiu.*

# สุขอนามัยที่ดี

— ช่วยให้ห่างไกลโรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ —

ฤดูร้อนอุณหภูมิสูงและอากาศร้อนชื้น

มักเกิดการระบาดของโรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ

วิธีปฏิบัติเพื่อให้ห่างไกลจากโรคนี้นี้มีเพียงการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลและการรับประทานอาหารอย่างปลอดภัย!



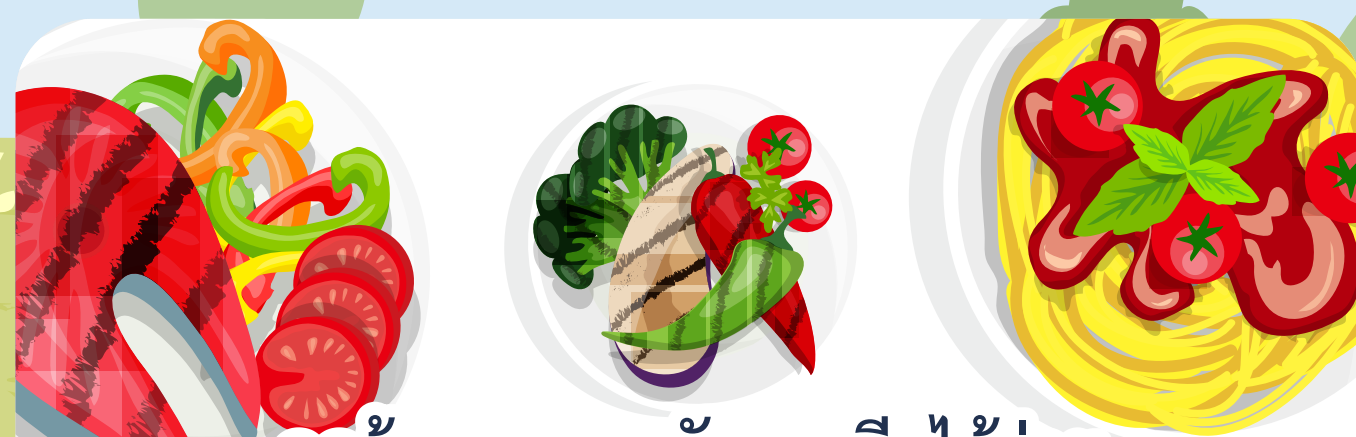
ล้างมืออย่างถูกวิธีก่อนรับประทานอาหารและ  
หลังเข้าห้องน้ำ



ไม่ดื่มน้ำที่ยังไม่ผ่านการต้มหรือฆ่าเชื้อ



แยกจัดการหรือแยกเก็บอาหารดิบกับสุก  
เพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่กระจายของเชื้อโรค



ฤดูร้อนอาหารมักบูดเสียได้ง่าย  
หากพบว่าขึ้นราหรือเน่าเสีย ห้ามรับประทาน  
โดยเด็ดขาด