BMA
กรุงเทพมหานคร
BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION

NOW moving forward >>
ทำจริง เห็นผลจริง

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
Bangkok Food Safety City

หยุด! กินอาหาร สุกๆ ดิบๆ





เพราะอาหารดิบส่วนใหญ่มีเชื้อก่อโรคปนเปื้อน เช่น ซาลโมเนลลา หรืออีโคไล

ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดอุจจาระร่วง หรืออาหารเป็นพิษ และอาจเกิดอาการรุนแรงในเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หรือคนที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน โรคตับไต หรือมะเร็ง



4 วิธี สกัดโรค

1 ล้างมือและทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสบ่อยๆ



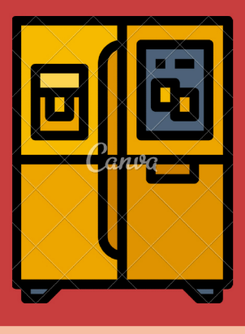
2 แยกใช้อุปกรณ์ระหว่างอาหารดิบและอาหารสุก เช่น มีด หรือ เขียง เพื่อป้องกันการปนเปื้อนข้าม



3 ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง **70** องศาเซลเซียส นาน **5–10** นาที



4 เก็บอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม





ระวัง!! โซนอันตราย **4 – 60** องศาเซลเซียส

เชื้อโรคเจริญเติบโตได้ดี

อ้างอิง: **www.cdc.gov**

กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

เรียบเรียงและจัดทำโดย นางพีระยา สมชัยยานนท์ ผู้อำนวยการกองสุขาภิบาลอาหาร