

ปรุงให้สุกอยู่เสมอ

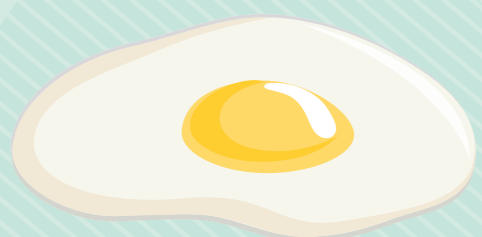
ALWAYS

WELL

DONE

ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารดิบ หรือปรุงไม่สุกเพื่อลดความเสี่ยงของภาวะอาหารเป็นพิษ หรือสัมผัสกับเชื้อโรคที่ดื้อยา

The elderly should avoid eating raw or undercooked foods to reduce the risk of food poisoning or contracting superbugs



ไข่ดิบหรือ
ปรุงไม่สุก
Raw or
undercooked eggs



อาหารทะเลรมควัน
ดิบและเย็น
Raw and cold
smoked seafood



ผักสลัด
บรรจุอยู่ในหีบห่อ
Prepackaged
salad greens



เนื้อสัตว์และเครื่องใน
ดิบหรือ ปรุงไม่สุก
Raw or undercooked
meat and offal



น้านมดิบ
ชีส
Raw milk
cheese



สิ่งที่ไม่ควรทำ

หลีกเลี่ยงอาหารที่เหนียวและเคี้ยวยาก เพื่อ
ป้องกันการสำลักอาหาร
Avoid sticky and difficult-to-chew foods to
prevent choking



สิ่งที่ควรทำ

ปรุงอาหารให้สุกอย่างทั่วถึง
แยกอาหารดิบและปรุงสุก
Cook thoroughly
Separate raw and cooked foods



สแกนเพื่อรับไอเดียสำหรับ
อาหารเย็นแสนอร่อย
Scan for
great dinner ideas

