

Kenali Makanan Berisiko Tinggi



Telur mentah atau setengah matang
Raw or undercooked eggs



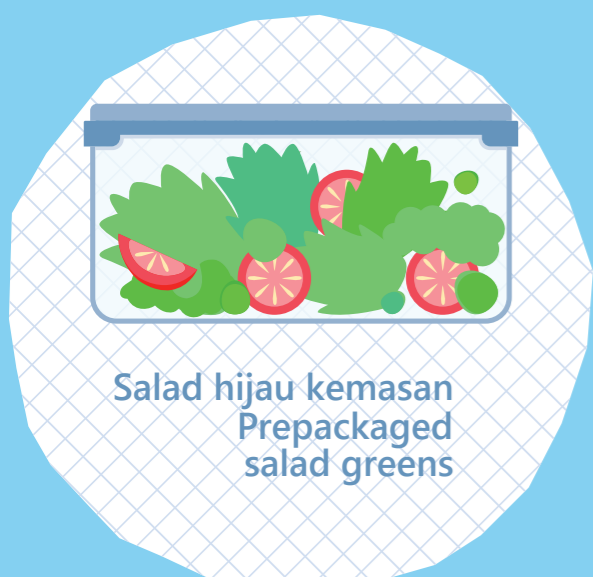
Keju dari susu mentah
Raw milk cheese



Daging dan jeroan mentah atau setengah matang
Raw or undercooked meat and offal



Makanan laut mentah dan diasapkan
Raw and cold smoked seafood



Salad hijau kemasan
Prepackaged salad greens

Orang yang kekebalan tubuhnya melemah* harus menghindari makan makanan mentah atau setengah matang untuk menurunkan risiko keracunan makanan atau terinfeksi bakteri berbahaya

Know Your High-risk Foods

People with weakened immunity* should avoid eating raw or undercooked foods to lower the risk of food poisoning or contracting superbugs

Tips keamanan pangan Food safety tips

1 Masak hingga matang Cook thoroughly

termasuk makanan mentah, hasil pemrosesan dan sisa

2 Pisahkan makanan mentah dan matang Separate raw and cooked foods

hindari kontaminasi silang

3 Pilih dengan bijak saat makan di luar rumah Choose wisely when eating out

cek menu atau tanyakan pada pelayan saat makan di luar rumah

Contoh	Examples
Penyakit hati kronis (sirroshis)	Chronic liver diseases (cirrhosis)
Penyakit ginjal kronis	Chronic kidney diseases
Diabetes	Diabetes
Infeksi HIV	HIV infection
★ Tumor	Malignancies
Malnutrisi	Malnutrition
Penggunaan steroid jangka panjang	On long-term steroids
Penerima transplantasi organ	Organ transplant received
Pernah menjalani pengangkatan limpa	Spleen removed

Trik berguna di dapur
Handy kitchen hacks

