



ไข่ดิบ หรือ
ปรุงไม่สุก
Raw or
undercooked eggs



นํ้านมดิบ
ชีส
Raw
milk cheese



เนื้อสัตว์ และเครื่องใน
ดิบ หรือ ปรุงไม่สุก
Raw or undercooked
meat and offal



อาหารทะเลรมควัน
ดิบ และเย็น
Raw and cold
smoked seafood



ผักสลัด บรรจุอยู่ในหีบห่อ
Prepackaged
salad greens

รู้จักอาหารที่มี ความเสี่ยงสูงของคุณ

ผู้ที่มี ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ*
ควรหลีกเลี่ยง
การรับประทานอาหารดิบ
หรือ ปรุงไม่สุก
เพื่อลดความเสี่ยงของ
ภาวะอาหารเป็นพิษ หรือ
สัมผัสกับเชื้อโรคที่ดื้อยา

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

เคล็ดลับความปลอดภัยกับด้านอาหาร Food safety tips

1 ปรุงอาหารให้สุกอย่างทั่วถึง Cook thoroughly

รวมไปถึง อาหารดิบ อาหารแปรรูป
และอาหารเหลือ

2 แยกอาหารดิบ และอาหารปรุงสุก Separate raw and cooked foods

หลีกเลี่ยงการปนเปื้อนข้าม

3 เลือกอย่างชาญฉลาด ขณะรับประทานอาหารนอกบ้าน Choose wisely when eating out

ตรวจสอบเมนูอาหาร
หรือถามพนักงานเสิร์ฟเมื่อรับประทานอาหารนอกบ้าน

ตัวอย่างเช่น	Examples
โรคตับเรื้อรัง (ตับแข็ง)	Chronic liver diseases (cirrhosis)
โรคไตเรื้อรัง	Chronic kidney diseases
โรคเบาหวาน	Diabetes
การติดเชื้อ HIV	HIV infection
★เนื่องมาจากรังสี	Malignancies
โรคขาดสารอาหาร	Malnutrition
ใช้สเตียรอยด์ในระยะยาว	On long-term steroids
การปลูกถ่ายอวัยวะ	Organ transplant received
ตัดม้ามทิ้ง	Spleen removed

เคล็ดลับในครัวง่าย ๆ
Handy kitchen
hacks

