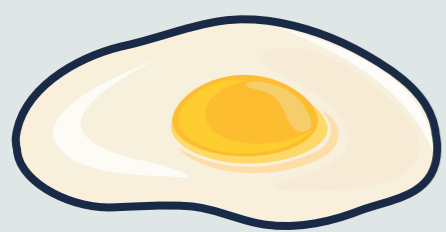


รู้จักอาหารที่มี

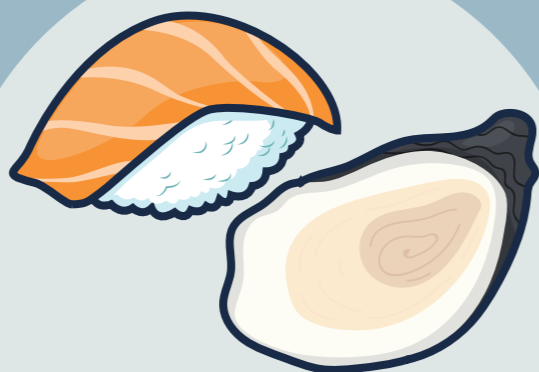
ความเสี่ยงสูงของคุณ

Know Your High-risk Foods

อาหารดิบหรือปรุงไม่สุก เป็นอาหารที่มีความเสี่ยงสูง
Raw or undercooked foods are high-risk foods



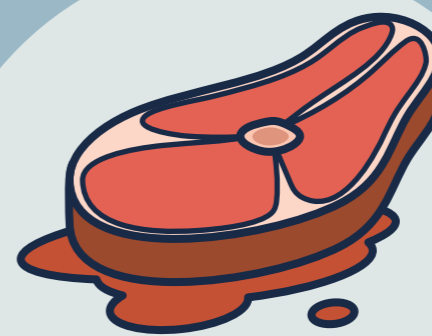
ไข่ดิบ หรือ
ปรุงไม่สุก
Raw or undercooked
eggs



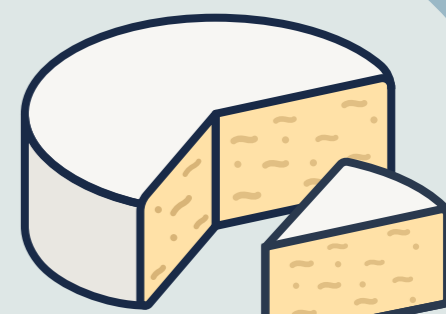
อาหารทะเลรมควัน
ดิบและเย็น
Raw and cold
smoked seafood



ผักสลัด
บรรจุอยู่ในหีบห่อ
Prepackaged
salad greens



เนื้อสัตว์และเครื่องใน
ดิบหรือ ปรุงไม่สุก
Raw or undercooked
meat and offal



นํ้านมดิบ
ชีส
Raw milk
cheese

บุคคลที่อ่อนแอควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารดิบ
หรือปรุงไม่สุกเพื่อลดความเสี่ยงของภาวะอาหารเป็นพิษ หรือสัมผัสกับเชื้อโรคที่ดื้อยา
Susceptible individuals should avoid eating them to lower the risk of
food poisoning or contracting superbugs



สตรีมีครรภ์
Pregnant women



ทารกและเด็กเล็ก
Infants and young children



ผู้สูงอายุ
The elderly



ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ
People with weakened immunity



เคล็ดลับความปลอดภัยด้านอาหาร Food safety tips

ปรุงอาหารให้สุกอย่างทั่วถึง
Cook thoroughly
รวมไปถึง อาหารดิบ อาหารแปรรูป
และอาหารเหลือ

แยกอาหารดิบ และอาหารปรุงสุก
Separate raw and cooked foods
หลีกเลี่ยงการปนเปื้อนข้าม

เลือกอย่างชาญฉลาด
ขณะรับประทานอาหารนอกบ้าน
Choose wisely when eating out
ตรวจสอบเมนูอาหาร หรือถามพนักงานเสิร์ฟเมื่อรับ
ประทานอาหารนอกบ้าน

เคล็ดลับในครัว
ที่ช่วยทำให้วันของคุณเป็นเรื่องง่าย

Kitchen hacks
that save your day

