

5 Susi sa Kaligtasan sa Pagkain

5 Kunci untuk Keamanan Makanan

食品安全の5つのポイント

กฎแฉ 5 ประการเพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร

संरक्षित आहारका पांच सूत्र

Sundin ang limang susi para matiyak
ang kaligtasan sa pagkain

Ikutilah lima kunci ini untuk memastikan
keamanan makanan

食品安全確保の5つの重要なポイント
に従いましょう

ปฏิบัติตามกฎแฉ 5 ประการเพื่อให้งั้นใจ
วาอาหารปลอดภัย

संरक्षित आहारका पांच सूत्र



食物環境衛生署
Food and Environmental
Hygiene Department



食物安全中心
Centre for Food Safety

www.cfs.gov.hk

1

Piliin
Memilih
選んで
เลือกสรร
छनौट



Bumili lamang ng pagkain mula sa malinis at mapagkakatiwalaang tindahan.

Membeli makanan dari toko – toko yang bersih dan dapat dipercaya

衛生的かつ信頼できる店から食品を求めましょう
เลือกซื้ออาหารจากร้านที่น่าเชื่อถือและสะอาดถูกหลัก
อนามัย

स्वस्थकर र भरपर्दो पसलबाट खाद्यपदार्थ खरीद गर्नुहोला ।

2

Linisin
Membersihkan
清潔に
ทำความสะอาด
सफाई



Hugasan ang mga kamay at mga gamit nang maayos bago at habang naghahanda ng pagkain.

Mencuci tangan dan segala peralatannya sebelum dan saat mempersiapkan makanan

食品を取り扱う前と後必ず両手を正確に洗いましょう
ล้างมือและเครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ ให้สะอาดทั้งก่อนและ
ระหว่างปรุงอาหาร

खाना तयार गर्न अघि तथा तयारी गरिरहदा हात र भाँडाकुँडा राम्ररी धुनु होस् ।

3

Ihiwalay
Memisahkan
分けて
แยกใช้
अलग छुट्याउन



Gumamit ng magkaibang kutsilyo at sankalan sa paghanda ng hilaw at lutong pagkain.

Gunakanlah pisau yang berlainan dan tatakan yang berlainan pula untuk memotong atau menangani makanan yang mentah dan makanan yang sudah dimasak

生鮮食品と調理済み食品を分けて、それぞれ違う包丁とまな板で取り扱ひましょう

แยกใช้มีดและเขียงระหว่างอาหารสดและดิบกับอาหารที่ปรุงสุกแล้ว

काँची तथा पाकेको खाद्यपदार्थका लागि अलगै चक्क' तथा काट्ने फल्याक प्रयोग गर्नु होस् ।

4

Iluto
Memasak
煮込んで
ปรุงอาหาร
पकाउन



Iluto o kaya'y initin ang pagkain hanggang sa ito ay kumukulo.

Memasak ataupun memanaskan makanan adalah sampai mendidih secara menyeluruh

食品を十分に煮込んで、又は湯気を立てるほど再加熱しましょう

ปรุงหรืออุ่นอาหารจนกระทั่งอาหารร้อนอย่างทั่วถึงและมีไ้ออก

खानेक'रा वाफिन्नेलसम्म पकाउन' होला । सेलाएका खानेक'रा समेत राम्ररी तताउन' होला ।

5

Ligtas na
temperatura
Suhu temperatur
yang aman
安全温度を
อุณหภูมิที่ปลอดภัย
स'रक्षित तापक्रम



Ilagay ang mga tirang pagkain sa refrigerator sa temperaturang 4°C o mas mababa pa.

Taruhlah sisa makanan di kulkas pada suhu atau di bawah suhu 4° C

食べ残り食品は速やかに冷蔵庫に入れ、4°C又は以下の温度を保ちましょう

เก็บรักษาอาหารที่เหลือจากการรับประทานในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 4 องศาเซลเซียสหรือต่ำกว่า

उष्मिएको खानेक'रालाई राम्रोसाग तत्कालै रेफिजेरेटरमा ४ डिग्री वा सो सर हम्नदा कम तापक्रममा राख्नु होला ।