

# กินอยู่อย่างไร ให้ปลอดภัย จากอาหารเป็นพิษ + อุจจาระร่วง



คำแนะนำสำหรับ

- ▲ ผู้ปรุง
- ▲ ผู้สัมผัส
- ▲ ผู้แจกอาหาร



ล้างมือ ให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่เหลว ก่อนเตรียมปรุงอาหาร

ล้างทำความสะอาด อุปกรณ์/วัตถุดิบ ให้สะอาดก่อนใช้/ก่อนปรุงอาหาร

อาหารปรุงสุกทั่วถึง ด้วยความร้อน

ปรุงสุกริบ เก็บในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิดมิดชิด

อุ่นอาหารที่เก็บไว้เกิน 4 ชม. ให้ร้อนก่อนนำมากินใหม่

เพิ่มความปลอดภัย ด้วย

- ✓ กินสุกริบ
- ✓ ใช้ช้อนกลาง
- ✓ ล้างมือให้สะอาด



10  
เมนูเสี่ยง

- ลาบก้อยดิบ
- ข้าวผัดโรยเห็ดปู
- ยำกุ้งเต้น
- ขมหจัน
- ข้าวหมกไก่
- ส้มตำ
- สลัดผัก
- ยำหอยแครง
- อาหาร/ขนม ที่มีกะทิสด
- น้ำแข็งที่เิ่มได้มาตรฐาน

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จ.ขอนแก่น

DDC  
**กรมควบคุมโรค**  
Department of Disease Control

Office of Disease Prevention and Control 7 Khonkaen  
: [www.odpc7.ddc.moph.go.th](http://www.odpc7.ddc.moph.go.th)  
: [www.facebook.com/dpckk](https://www.facebook.com/dpckk)



Available on the Google play



Available on the App Store

สายด่วน  
กรมควบคุมโรค  
**1422**