



# ข้อควรปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย ป้องกันอาหารจากเชื้อจุลินทรีย์



## อาการที่เกิดจากโรคอาหารเป็นพิษ

1. ปวดท้อง 2. ท้องเสีย 3. คลื่นไส้ 4. อ่อนเพลีย 5. อาเจียน



### รักษาความสะอาด



ล้างมือก่อนจับอาหาร

ล้างอุปกรณ์ครัวให้สะอาด

2

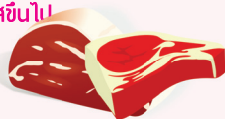
### เก็บรักษาอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม



ปรุงอาหารให้สุก โดยใช้  
ความร้อน 70 องศาเซลเซียสขึ้นไป

แยกอาหารสดออกจากอาหารปรุงสุกแล้วเสมอ

อาหารที่ปรุงสุกแล้วควรเก็บที่อุณหภูมิ  
น้อยกว่า 5 องศาเซลเซียส หรือ  
มากกว่า 60 องศาเซลเซียส



เนื้อสัตว์เก็บไว้ที่อุณหภูมิ  
ไม่เกิน 4 องศาเซลเซียส



ผักผลไม้เก็บไว้ที่อุณหภูมิ  
ไม่เกิน 10 องศาเซลเซียส

### เลือกซื้ออาหารปรุงสุก ที่มีคุณภาพ

3

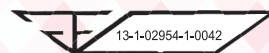
ให้สังเกตร้านที่มีเครื่องหมาย  
"ป้ายอาหารสะอาด รสชาติอร่อย"  
"Clean Food Good Taste"



4

### เลือกซื้ออาหารที่มีคุณภาพ

อาหารกระป๋อง, น้ำดื่ม เป็นต้น  
ต้องมีเลขสารบบอาหาร 13 หลัก  
ในกรอบเครื่องหมาย อย.



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration



YouTube

/FDATHAI