



食中毒を防ぐ 3つのポイント



食中毒の原因菌を . . .

1

つけない

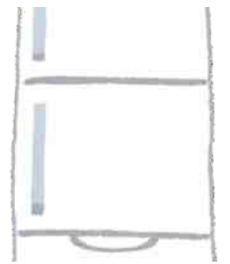
- 手はこまめに洗う
- 肉用・魚用など包丁やまな板を使い分ける
- 冷蔵庫内の食品は袋やラップなどで包む



2

ふやさない

- 常温に置かず、冷蔵庫で保管する
- できた料理は早めに食べる



3

やっつける

- 加熱するものは中心部まで十分に加熱する
- まな板や包丁、ふきんなどは消毒する





预防食物中毒的3原则



引起食物中毒的细菌 . . .

1

防止污染

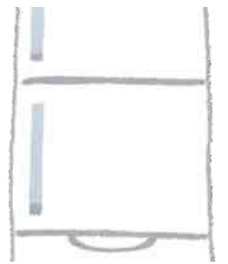
- 勤洗手
- 切肉和切鱼时，菜刀和菜板要分开
- 冰箱里的食物要包保鲜膜或食物袋子



2

防止滋生

- 不要放在常温下，放入冰箱里保存
- 做好的料理尽早食用



3

消灭细菌

- 食物加热时熟透后才可以食用
- 菜刀，菜板，抹布等需要消毒





3 điểm chú ý phòng ngộ độc thực phẩm



Ngộ độc thực phẩm chủ yếu do vi khuẩn . . .

1

KHÔNG DÍNH

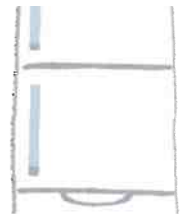
- Rửa tay thường xuyên
- Dao, thớt dùng cho chế biến cá, thịt nên tách riêng
- Thức ăn trong tủ lạnh khi bảo quản cần được chụp bởi túi nhựa



2

KHÔNG TẮNG

- Không để ở nhiệt độ thường mà bảo quản trong tủ lạnh
- Cố gắng ăn sớm nhất có thể thức ăn đã chế biến



3

DIỆT KHUẨN

- Nấu chín kỹ thức ăn đến tận bên trong đối với thức ăn cần gia công nhiệt
- Khử độc Thớt, dao, khăn lau...

