

ความปลอดภัยด้านอาหารในบ้าน

ปฏิบัติตามเคล็ดลับเหล่านี้เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของแบคทีเรียและไวรัส

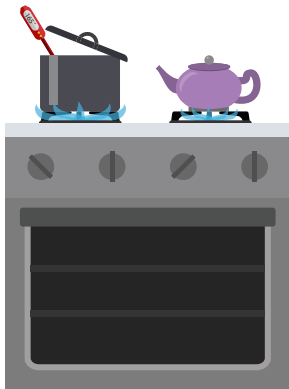
ช่วยให้เด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีความเสี่ยงสูง มีสุขภาพดีและปลอดภัย จำไว้ว่าควรปฏิบัติตามนี้

- หากคุณป่วย ให้ขอให้คนอื่นเป็นผู้เตรียมอาหารแทน
- การล้างมือเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค



การเตรียมอาหาร

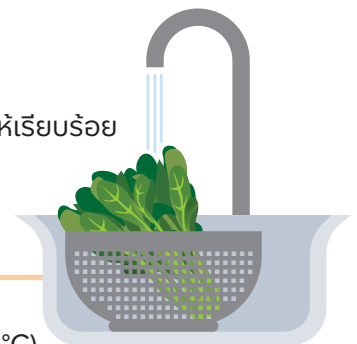
- ✓ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำอุ่นเป็นเวลา 20 วินาที
- ✓ ล้างเชียงด้วยสบู่และน้ำอุ่นทุกครั้งหลังใช้งาน
- ✓ ใช้เชียงแยกสำหรับเนื้อสัตว์ดิบ
- ✓ ล้างผักและผลไม้ด้วยน้ำเย็นให้สะอาด
- ✓ อย่าล้างเนื้อสัตว์ดิบ แต่หากล้าง ต้องทำความสะอาดอ่างล้างให้เรียบร้อย
- ✓ ละลายหรือหมกอาหารในตู้เย็นเท่านั้น



การปรุงอาหาร

- ✓ ปรุงปลา ไข่ เนื้ออย่างชิ้นใหญ่ และหมู ให้ได้อุณหภูมิ 145°F (63°C)
- ✓ ปรุงเนื้อบดและสเต็กให้ได้อุณหภูมิ 158°F (70°C)
- ✓ ปรุงไก่ ไก่จวง เป็ด และเนื้อสัตว์สอใส่ให้ได้อุณหภูมิ 165°F (74°C)

ใช้เทอร์โมมิเตอร์เช็คอุณหภูมิทุกครั้ง!



การเสิร์ฟอาหาร

- ✓ เก็บอาหารเย็นให้เย็น และอาหารร้อนให้ร้อนอยู่เสมอ
- ✓ ใช้ช้อน คีม หรืออุปกรณ์ที่สะอาด
- ✓ แช่อาหารที่เหลือเข้าตู้เย็นภายใน 1 ชั่วโมง



การแช่เย็น

- ✓ ตั้งอุณหภูมิตู้เย็นระหว่าง 35 - 41°F (2 - 5°C)
- ✓ ทำความสะอาดสม่ำเสมอเพื่อกำจัดอาหารเสียและคราบสกปรก
- ✓ เก็บสลัดและอาหารที่ไม่ต้องปรุงสุกไว้บนชั้นบนเหนือเนื้อสัตว์ดิบ
- ✓ นำอาหารร้อนแช่ตู้เย็นโดยไม่ต้องคลุมอาหาร แล้วค่อยคลุมเมื่อเย็นลง
- ✓ กินอาหารที่เหลือภายใน 4-5 วัน หรือแช่แข็งเก็บไว้

