



Pencegahan Keracunan Makanan untuk semua orang

Gunma-chan

Jadikan kegiatan berikut sebagai kebiasaan sehari-hari untuk Anda dan keluarga:

Tiga prinsip dasar pencegahan keracunan makanan.

1

Jangan terkena

kuman bakteri/virus penyebab keracunan makanan



Cuci sebelum memasak



Gunakan sabun untuk mencuci tangan anda. Cuci juga bahan makanannya.

Pisahkan alas pemotong bahan makanan (talenan)

Potong ikan & daging di satu papan dan potong sayur-sayuran, dsb. di papan yang lain.

2

Jangan biarkan

Kuman bakteri/virus penyebab keracunan makanan

tumbuh



Lemari es

Jangan menyimpan makanan pada suhu ruangan. Simpanlah di lemari es.



Makanlah segera setelah dimasak

Makan makanan panas saat makanannya masih panas, dan makan makanan dingin saat makanannya dingin.

3

Matikan

kuman bakteri/virus penyebab keracunan makanan



Masak makanan hingga matang

Masaklah bahan makanan dengan baik hingga matang

Membasmi kuman

Sebelum mulai memasak, gunakan sabun untuk mencuci pisau dapur, talenan, dan peralatan dapur lainnya dengan baik, lalu siram dengan air panas atau pemutih untuk membasmi kuman.

“Apakah Saya mengalami keracunan makanan?”

Jika ragu, segera hubungi dokter.

Gunma-ken Kenko Fukushi-bu, Shokuhin · Seikatsu-Eisei-ka

(Food Hygiene & Environmental Health Division, Health & Welfare Department, Gunma Prefectural Government)