



Хоолны хордлогоос бүгдээрээ урьдчилан сэргийлье

Gunma-chan

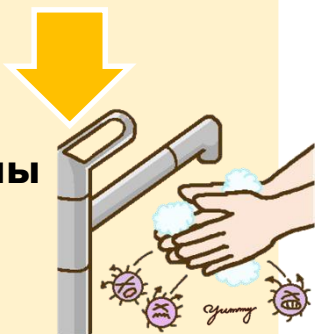
Өөрийгөө болон гэр бүлийгээ өдөр бүрийн хэвшил: Хүнсний хордлогоос урьдчилан сэргийлэх гурван үндсэн зарчим. Дэлгэрэнгүйг доороос үзнэ үү.

1

Бүү ав

хоолны хордлого
бактери / вирус

Хоолны
өмнө
гараа
угаах



Гараа угаахын тулд саван хэрэглээрэй. Найрлагыг нь бас шалга.

Хоолны хавтангаа тусдаа байлга

Загас ба махыг нэг хавтан дээр хэрчиж, хүнсний ногоо гэх мэтийг өөр хавтан хэрэглэ.

2

Бүү зөвшөөр

хоолны хордлого
бактери / вирус

үүсэх

Хөргөгч

Тасалгааны температурт хоол хүнс үлдээхээс зайлсхий. Тэднийг хөргөгчинд хадгал.

Хоол болгосны дараа удаалгүй хэрэглэ

Тодруулбал, халуун хоолыг халуун байхад нь идэж, хүйтэн хоолыг хүйтэн дээр нь идээрэй.



3

Устга

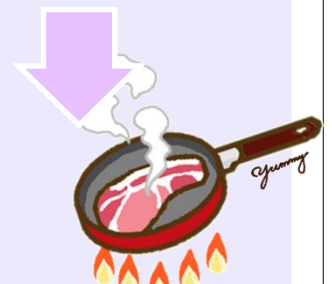
хоолны хордлого
бактери / вирус

Хоолыг сайтар болгож хэрэглэ

Хоолны найрлагыг сайтар болгох

Халдваргүйжүүлэх

Хоол хийж эхлэхээсээ өмнө саван ашиглан гал тогооны хутга, хавтан, гал тогооны бусад хэрэгслийг сайтар угааж ариутгах.



“Би хоолны хордлогод орсон уу?”

Эргэлзээ байвал, Эмчид шууд хандаарай.

Гүнма муж, Кенко Фүкүши дүүрэг, Шокүхин · Эйсэй-ка

(Хоолны эрүүл ахуй & орчины эрүүл мэндийн тэнхим, Эрүүл мэнд & халамжийн хэсэг, Гүнма мужийн захиргаа)