

adakalanya diiringi dengan najis berdarah atau berpus. Namun, bukan semua gejala akan berlaku pada masa yang sama. Faktor-faktor seperti umur, keadaan kesihatan individu, dan patogen yang menjangkiti pesakit serta jumlah makanan tercemar yang dimakan oleh pesakit boleh mempengaruhi jenis gejala dan tahap keseriusannya.

2. 抵抗力較弱的人症狀會比較嚴重，甚至可能會因為食品中毒而死亡。一般食品中毒的症狀通常會持續 1 天或 2 天，有些會持續 1 週到 10 天。  
Gejala-gejala yang ditunjukkan oleh orang yang berintangan lemah adalah lebih serius, dan boleh menyebabkan maut akibat keracunan makanan. Gejala-gejala biasa akibat keracunan makan lazimnya akan berlangsung selama 1 hingga 2 hari. Ada yang mungkin berterusan selama 1 minggu hingga 10 hari.

### **如何預防食品中毒？**

#### **Bagaimana mencegah keracunan makanan?**

1. 遵守食品處理之原則，包括新鮮、清潔、區分生熟食、避免交互污染、徹底煮熟、注意保存溫度及使用乾淨的水與食材等。  
Patuhi prinsip pengendalian makanan, termasuk segar, bersih, pisahkan makanan mentah dan makanan masak, elakkan pencemaran silang, masak makanan sepenuhnya, beri perhatian terhadap suhu simpanan dan gunakan air dan bahan-bahan makanan yang bersih.
2. 外出飲食時應避免冷食、生食、不吃來路不明的食品，亦應避免路邊攤飲食，謹慎選擇衛生優良餐廳用餐。  
Semasa makan di luar rumah, elakkan makanan sejuk dan makanan mentah. Jangan makan makanan yang sumbernya tidak diketahui. Elakkan makanan dan minuman yang dijual di tepi jalan. Pilih restoran yang mempunyai tahap kebersihan yang tinggi untuk menjamu selera.
3. 確保與食物接觸的人或物都是清潔乾淨的，要使用不同砧板及刀具，分別處理生食與熟食，食用前要將食品充分加熱並在 2 小時內吃完，食物應放入冰箱冷藏或冷凍，飲水則要煮沸，不喝生水。  
Pastikan orang atau benda yang menyentuh makanan adalah bersih. Gunakan papan pemotong dan pisau yang berlainan untuk mengendalikan makanan mentah dan makanan masak. Sebelum makan, panaskan makanan dengan secukupnya, dan habiskan semua makanan dalam tempoh 2 jam. Selepas makan, simpan baki makanan di dalam peti sejuk atau sejukkannya. Air minuman mesti dididih. Jangan minum air yang tidak masak.
4. 遵守個人衛生原則，確保自身飲食健康。  
Patuhi prinsip kebersihan diri dan pastikan bahawa diet anda adalah sihat.