

คนไข้บางรายอาจมีอาการ**7ถึง10วัน**

如何預防食品中毒？

วิธีป้องกันอาหารเป็นพิษ？

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。

ปฏิบัติตามขั้นตอนการจัดการอาหาร รวมถึงอาหารสด ความสะอาด การแยกอาหารดิบและสุก เพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่เชื้อ
อาหารควรต้มให้สุก จัดเก็บในอุณหภูมิที่เหมาะสมและใช้อาหารและน้ำที่สะอาด

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。

เมื่อออกไปทานข้างนอกควรหลีกเลี่ยงอาหารเย็น อาหารดิบ ไม่ทานอาหารที่ไม่มีการรับรอง
และควรหลีกเลี่ยงการทานอาหารริมทาง ควรเลือกร้านอาหารที่ถูกต้องสุขอนามัย

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。

ควรตรวจสอบความสะอาดของอุปกรณ์และคนทำอาหาร ควรแยกเขียงและมีด ใช้จัดการอาหารดิบและสุก
ก่อนทานควรอุ่นอาหารให้ร้อนและทานให้หมดภายใน**2**ชั่วโมง อาหารควรจัดเก็บไว้ในตู้เย็น น้ำดื่มควรต้มให้สุก
ไม่ควรทานน้ำที่ไม่สะอาด

4. 遵守個人衛生原則，確保自身飲食健康。

ปฏิบัติตามกฎสุขอนามัยส่วนบุคคล ดูแลสุขภาพการกินการดื่ม

衛生福利部疾病管制署及勞動部勞動力發展署 關心您

กรมอนามัยและสวัสดิการสำนักงานควบคุมโรคและกระทรวงแรงงานสำนักงานพัฒนาแรงงานสัมพันธ์เป็นห่วงท่าน

傳染病通報及諮詢專線 1922

สายด่วนแจ้งเหตุ ระบาด**1922**

外籍勞工諮詢及申訴專線 1955

สายด่วนข้อมูลแรงงานต่างด้าว**1955**