

tổ như độ tuổi người bệnh, tình trạng sức khỏe cá nhân, loại nguyên nhân gây bệnh dẫn đến ngộ độc thức ăn và đã ăn bao nhiêu loại thức ăn bị ô nhiễm v.v..., đều sẽ ảnh hưởng đến triệu chứng ngộ độc và mức độ nghiêm trọng của nó.

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。

Người có sức đề kháng yếu thì triệu chứng sẽ nghiêm trọng hơn, thậm chí có thể tử vong do ngộ độc thức ăn. Thông thường triệu chứng ngộ độc thức ăn bình thường sẽ duy trì 1 ngày hoặc 2 ngày, có một số trường hợp kéo dài 1 tuần cho tới 10 ngày.

如何預防食品中毒？

Phòng ngừa ngộ độc thức ăn như thế nào?

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。

Tuân thủ nguyên tắc xử lý thực phẩm, bao gồm tươi mới, vệ sinh, chia riêng thức ăn sống và chín, tránh để chúng ô nhiễm lẫn nhau, nấu chín hoàn toàn, chú ý giữ nhiệt độ và sử dụng nước cũng như nguyên liệu sạch v.v...

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。

Khi ăn ở ngoài phải tránh các thức ăn nguội lạnh, đồ ăn sống, thực phẩm không rõ nguồn gốc, cũng phải tránh ăn uống thực phẩm lề đường, lựa chọn cẩn thận nhà hàng vệ sinh để dùng bữa.

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。

Đảm bảo người hoặc vật tiếp xúc với thức ăn được vệ sinh sạch sẽ, phải sử dụng riêng thớt và dụng cụ dao kéo, xử lý riêng thức ăn sống và chín, trước khi ăn phải làm nóng hoàn toàn thức ăn và dùng hết trong vòng 2 giờ, thức ăn phải để trong tủ lạnh đông lạnh hoặc lạnh thường, nước uống phải được đun sôi, không được uống nước lã.

4. 遵守個人衛生原則，確保自身飲食健康。

Tuân thủ nguyên tắc vệ sinh cá nhân, ăn uống đảm bảo sức khỏe của bản thân.

衛生福利部疾病管制署及勞動部勞動力發展署 關心您

**Sở Quản lý Dịch bệnh Bộ Phúc lợi vệ sinh và
Sở Phát triển nguồn nhân lực Bộ Lao động quan
tâm đến bạn**

傳染病通報及諮詢專線 1922

Đường dây thông báo và tư vấn bệnh truyền nhiễm 1922

外籍勞工諮詢及申訴專線 1955

Đường dây tư vấn và khiếu nại dành cho lao động nước ngoài 1955