

## 1. การทำความสะอาด

ทำความสะอาดวัตถุดิบสำหรับประกอบอาหาร หมั่นล้างมือ พื้นที่ประกอบอาหาร และเครื่องมือสำหรับใช้ประกอบอาหาร

- ล้างมือในน้ำอุ่นที่ผสมสบู่อย่างน้อย 20 วินาที โดยล้างทั้งก่อนและหลังสัมผัสอาหาร
- ล้างทำความสะอาดเขียง จาน ช้อน ช้อน ไม้ด และพื้นที่ประกอบอาหารด้วยน้ำร้อนผสมสบู่ โดยล้างก่อนที่จะเริ่มใช้อุปกรณ์ต่างๆในการประกอบอาหาร
- ล้างผลไม้และผักด้วยวิธีการล้างผ่านน้ำที่ไหล
- ห้าม ล้างเนื้อสัตว์ สัตว์ปีก ปลา หรือไข่ หากน้ำกระเด็นออกจากอ่างล้างจานในระหว่างการชะล้างก็สามารถแพร่เชื้อแบคทีเรียได้
- ทำความสะอาดฝาเปิดผลิตภัณฑ์ประเภทกระป๋องก่อนทำการเปิด



## 2. การแยกเก็บเป็นสัดส่วน

แยกเก็บวัตถุดิบประเภทอาหารสดไว้เป็นสัดส่วน เนื่องจากเชื้อโรคสามารถแพร่กระจายจากอาหารชนิดหนึ่งไปยังอีกชนิดหนึ่งได้

- เก็บเนื้อสัตว์ สัตว์ปีก อาหารทะเล และไข่แยกออกจากอาหารประเภทอื่น โดยแยกเก็บแช่แข็งตั้งแต่ในส่วนของกระบวนการวางอาหารในตะกร้าสำหรับซื้อของ ในถุงหิ้ว และการเก็บในตู้เย็น
- ไม่ควรนำน้ำหนักที่ทานใช้กับอาหารสดมาใช้ซ้ำ เว้นเสียแต่ว่าท่านจะนำไปต้มในภายหลัง
- ใช้เขียงสำหรับเตรียมอาหารสดโดยเฉพาะ



## 3. การประกอบอาหาร

อาหารนั้นจำเป็นต้องร้อนและสามารถคงความร้อนไว้ได้ เพราะความร้อนจะสามารถฆ่าเชื้อโรคได้

- ควรปรุงอาหารให้สุกโดยใช้อุณหภูมิที่ถูกต้องปลอดภัยสำหรับอาหารแต่ละประเภท
  - เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อแกะ ใช้อุณหภูมิ 145 องศาฟาเรนไฮต์
  - ปลา ใช้อุณหภูมิ 145 องศาฟาเรนไฮต์
  - เนื้อวัวบด เนื้อหมูบด เนื้อแกะบด ใช้อุณหภูมิ 160 องศาฟาเรนไฮต์
  - ไก่ขวง ไก่ เป็ด ใช้อุณหภูมิ 165 องศาฟาเรนไฮต์
- ใช้เครื่องวัดอุณหภูมิสำหรับอาหารเพื่อให้มั่นใจว่าอาหารนั้นสุกจริง ท่านไม่สามารถประเมินความสุกด้วยตาได้ถูกต้องเสมอไป



## 4. การแช่อาหารในตู้เย็น

แช่อาหารในตู้เย็นโดยทันที

- ใช้กฎ 2 ชั่วโมง: แช่อาหารในตู้เย็นภายใน 2 ชั่วโมงหลังจากประกอบอาหารเสร็จหรือหลังจากซื้ออาหารมาจากร้าน หากอุณหภูมิภายนอกนั้นสูงกว่าหรือเท่ากับ 90 องศา ให้แช่อาหารภายใน 1 ชั่วโมง
- ไม่ควรละลายอาหารโดยการนำอาหารออกจากตู้เย็นทันที ควรละลายอาหารโดยใช้วิธีดังต่อไปนี้
  - ละลายภายในตู้เย็น
  - ละลายในน้ำเย็น
  - ละลายในไมโครเวฟ
- ทำการหมักอาหารในตู้เย็น



# ความปลอดภัยด้านอาหารในครัวเรือนครัวเรือน

## ทำไมท่านจึงควรให้ความสำคัญกับความปลอดภัยด้านอาหาร?

ในทุกๆปี ผู้คนนับล้านมีอาการเจ็บป่วยจากโรคที่เกิดจากอาหาร โรคที่เกิดจากอาหารนั้นสามารถทำให้ท่านมีความรู้สึกคล้ายกับมีอาการของไข้หวัดใหญ่ โรคที่เกิดจากอาหารยังสามารถก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพที่ร้ายแรง หรือเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตได้

## หากคิดว่าท่านกำลังมีอาการของโรคที่เกิดจากอาหาร?

โปรดโทรหาแพทย์เพื่อรับการรักษาโดยทันที

- เก็บหีบบรรจุภัณฑ์อาหาร กระป๋อง หรือกล่องเอาไว้
- โทรหา USDA ที่หมายเลข 1-888-674-6854 สำหรับกรณีเป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ สัตว์ปีก และไข่
- โทรหา FDA ที่หมายเลข 1-866-300-4374 สำหรับกรณีเป็นอาหารชนิดอื่นๆ
- โทรหาศูนย์การแพทย์ในท้องถิ่นของท่าน หากท่านคิดว่าท่านมีอาการป่วยจากการรับประทานอาหารในร้านอาหารหรือผู้ขายอาหารอื่นๆ

## ผู้ใดที่มีความเสี่ยง?

ทุกท่านล้วนมีความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยเนื่องจากการรับประทานอาหารที่บูดเสีย โดยเฉพาะในบางท่านที่อาจมีความเสี่ยงมากกว่าที่จะเกิดความเจ็บป่วยจากอาหาร

- หญิงตั้งครรภ์
- ผู้สูงอายุ
- ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพบางชนิด เช่น มะเร็ง HIV/AIDS เบาหวาน และโรคไต

อาหารบางชนิดอาจมีความเสี่ยงมากกว่าในท่านเหล่านี้ โปรดปรึกษาแพทย์หรือผู้ให้บริการทางแพทย์เกี่ยวกับประเภทอาหารที่ท่านสามารถรับประทานได้อย่างปลอดภัย

เอกสารฉบับนี้พัฒนาขึ้นโดยองค์การอาหารและยาสำหรับสุขภาพของผู้หญิง (the FDA Office of Women's Health) สำหรับข้อมูลอื่นๆด้านสุขภาพของผู้หญิง โปรดไปที่

[www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)

