

1 Bagaimana mencegah keracunan makanan

Percayakan Deria Anda

3 langkah kenali makanan rosak atau basi.



Lihat

Rupa (berlendir), warna berlainan dari biasa, lihat tarikh luput dan bentuk (makanan dalam tin)

Bau

Berbau tidak enak dan kurang menyenangkan.

Rasa

Mempunyai rasa yang pelik dan basi.

Tindakan: Jangan makan. Jika berkeadaan seperti dinyatakan.

2 Pilihlah Makanan

- Yang masih panas dan segar.
- Yang tidak terdedah (tidak di hinggapi lalat atau serangga).
- Tidak berbau masam dan tidak busuk.
- Tidak berlendir.
- Tidak berubah warna.
- Tidak berasa masam.
- Makanan yang dibungkus dengan bahan yang bersih.
- Makanan yang diambil dengan peralatan yang bersih.



3 Cuci tangan dengan sabun dan air bersih

- Sebelum memegang makanan.
- Selepas ke tandas.
- Selepas bermain.
- Selepas memegang kotoran atau bahan tercemar.



Tindakan: Laporkan segera kepada pihak sekolah. Tindakan pantas anda dapat mengelakkan keracunan makanan berlaku.

Bijak Memilih Makanan & Elakkan Keracunan Makanan



KEMENTERIAN
KESIHATAN MALAYSIA

BAHAGIAN KESELAMATAN DAN KUALITI MAKANAN,
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Aras 3, Blok E7, Parcel E, 62590 Putrajaya. Tel: +603-8883 3558 Fax: +603-8889 3815

<http://tsq.moh.gov.my>



Mewujudkan Kesihatan
Sihat Sepanjang Hayat

Panduan Elakkan Keracunan Makanan



Apakah Itu keracunan makanan ?

Keracunan makanan adalah penyakit yang berlaku akibat memakan makanan yang tercemar

Makanan dikatakan tercemar jika ia mengandungi sesuatu benda atau bahan yang tidak seharusnya berada di dalamnya.



Bagaimana makanan boleh tercemar ?



- Menggunakan bahan mentah yang tercemar dengan kuman.
- Menyediakan makanan dengan cara yang tidak bersih.
- Menggunakan peralatan yang kotor.
- Menghidangkan makanan dengan cara yang tidak bersih.
- Menyimpan makanan dengan cara yang tidak sempurna.

Tanda-tanda dan gejala keracunan makanan



- Loya dan muntah.
- Memulas dan sakit perut.
- Cirit-birit.
- Sakit di bahagian abdomen (perut).

Mula sakit

2 - 72 jam selepas makan atau minum.

Tempoh Sakit

Beberapa jam hingga beberapa hari.