

"It's about making it your culture not just training"

“ทำให้เป็นนิสัยของคุณ ไม่ใช่เพียงการฝึกอบรม”



### Food Safety at Songkran

#### ความปลอดภัยของอาหารในช่วงเทศกาลสงกรานต์

Food Hygiene Asia would like to wish everyone a very happy and safe Songkran Festival 2012

At the hottest time of the year and as we celebration Songkran, food safety can be a serious concern.

Food Hygiene Asia มีความปรารถนาให้ทุกคนมีความสุขและปลอดภัยเป็นอย่างยิ่งในช่วงเทศกาลสงกรานต์ 2555

ในช่วงเวลาที่ร้อนที่สุดในรอบปีซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เราเฉลิมฉลองเทศกาลสงกรานต์ ความปลอดภัยของอาหารเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องอย่างจริงจัง

#### 10 Food Safety tips to help you keep safe.

#### 10 เคล็ดลับความปลอดภัยของอาหารที่ช่วยให้คุณมีความปลอดภัย

Another food safety tip to help you keep safe

เคล็ดลับความปลอดภัยของอาหารอื่นๆที่ช่วยให้คุณมีความปลอดภัย

- 1) When driving home after shopping when buying raw meats and poultry and or cooked meats and poultry keep them in separate bags or containers.

ในขณะที่กำลังขับรถกลับบ้านหลังจากไปซื้อของ เมื่อคุณได้ซื้อเนื้อและสัตว์ปีกดิบ หรือ เนื้อและสัตว์ปีกปรุงสุกแล้ว ควรเก็บอาหารเหล่านั้นแยกถุงหรือภาชนะกัน

Ensure to store them in a cool box if travelling for more than 30 minutes to keep them at 4°C or less and out of the food danger zone (5°C - 63°C).

ให้มั่นใจว่าคุณเก็บอาหารเหล่านั้นในกล่องเย็น ถ้าคุณต้องใช้เวลาในการเดินทางมากกว่า 30 นาที ต้องเก็บไว้ในที่อุณหภูมิ 4 องศาเซลเซียสหรือต่ำกว่า และต้องไม่อยู่ในโซนอันตราย (5-63 องศาเซลเซียส)

Food left at temperatures (5°C - 63°C) allows bacteria to multiply to dangerous levels making the food potentially unsafe to eat.

อาหารที่ทิ้งไว้ที่อุณหภูมิ (5-63 องศาเซลเซียส) เป็นการยอมให้แบคทีเรียสามารถเพิ่มจำนวนเข้าสู่ระดับอันตราย ทำให้อาหารไม่ปลอดภัยที่จะรับประทานต่อไป

**Food Hygiene Asia**

**Training Specialists**

[www.foodhygieneasia.com](http://www.foodhygieneasia.com)

[www.facebook.com/foodhygieneasia.com](http://www.facebook.com/foodhygieneasia.com)

Our training spends more time ‘doing’ and less time ‘listening’

การฝึกอบรมของเราใช้เวลา “ทำ” มากขึ้น และใช้เวลา “ฟัง” น้อยลง

2) Keep raw foods separated from cooked foods.

เก็บอาหารดิบแยกจากอาหารปรุงสุก

Keep different raw foods away from other raw foods.

เก็บอาหารดิบต่างประเภทแยกออกจากกัน

Don't put raw chicken with raw pork with raw beef with raw seafood or raw vegetables this highly dangerous!

ห้ามวางเนื้อไก่ดิบ, เนื้อหมูดิบ, เนื้อวัวดิบ, อาหารทะเลดิบหรือผักสดไว้ด้วยกัน เพราะจะเป็นอันตรายอย่างที่สุด

Allowing different meats and poultry blood and juices to mix could prevent them from being killed during the cooking process and making the food potentially unsafe to eat.

การปล่อยให้เลือดของเนื้อต่างประเภทและสัตว์ปีกมาผสมกัน ทำให้เชื้อโรคสามารถป้องกันตัวเองจากการทำลายในขั้นตอนการปรุงอาหาร และทำให้อาหารเหล่านั้นไม่ปลอดภัยที่จะรับประทาน

3) When cutting boards become old they should be replaced because bacteria can grow in the grooves and cracks that are scored into surfaces.

เมื่อเขียงเริ่มเก่าควรที่จะเปลี่ยนใหม่ เพราะแบคทีเรียสามารถเจริญเติบโตได้ในร่องและรอยแตก เป็นการเพิ่มจำนวนบนพื้นผิว

4) Ensure you clean and sanitise your chopping board after cutting up each different type of food.

ให้มั่นใจว่าคุณได้ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อบนเขียงแล้วหลังจากที่คุณใช้กับอาหารแต่ละประเภทที่แตกต่างกัน

Never use the same cutting board for cutting up poultry, meats, vegetables and fruits without thoroughly cleaning and sanitising the chopping board and knife first.

ห้ามใช้เขียงอันเดียวกันสำหรับหั่นเนื้อสัตว์ปีก, เนื้อสัตว์ต่างๆ, ผักและผลไม้ โดยปราศจากการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อที่เขียงและมีดให้ทั่วถึงเสียก่อน

If different raw meats, poultry, uncooked vegetables or fruits come in to contact with each other it could make the food potentially unsafe to eat.

ถ้าเนื้อสัตว์ดิบต่างชนิด, เนื้อสัตว์ปีก, ผักสดหรือผลไม้ที่ได้สัมผัสปะปนกัน ทำให้อาหารเหล่านั้นไม่ปลอดภัยที่จะรับประทาน

5) We often become sick due to poor hand washing hygiene!

เรามักจะป่วยบ่อยๆซึ่งเนื่องมาจากสุขอนามัยการล้างมือที่ไม่ดีพอ

Remember to wash your hands regularly and thoroughly.

จงจำไว้ว่า ควรล้างมืออย่างสม่ำเสมอและอย่างทั่วถึง

Wash your hands between tasks, before and after touching raw meats, poultry, vegetables and fruit, before eating and after the toilet.

ล้างมือในระหว่างปฏิบัติงาน ก่อนและหลังการสัมผัสเนื้อสัตว์ดิบ, เนื้อสัตว์ปีก, ผักและผลไม้ ก่อนการรับประทานอาหารและหลังจากใช้ห้องน้ำ

Ensure to spend time washing your hands thoroughly front, back, between your fingers and around your nails.

ให้มั่นใจว่าใช้เวลาพอในการล้างหน้ามือ, หลังมือ, ระหว่างซอกนิ้วและซอกเล็บอย่างทั่วถึง

**Food Hygiene Asia**

Training Specialists

[www.foodhygieneasia.com](http://www.foodhygieneasia.com)

[www.facebook.com/foodhygieneasia.com](https://www.facebook.com/foodhygieneasia.com)

Our training spends more time 'doing' and less time 'listening'

การฝึกอบรมของเราใช้เวลา "ทำ" มากขึ้น และใช้เวลา "ฟัง" น้อยลง

- 6) It's not enough to simply go by the colour of the food you're cooking to gauge whether it is cooked properly.

ไม่ใช่เพียงแค่จะประเมินง่าย ๆ จากการดูสีของอาหารที่กำลังปรุงอยู่ ถึงแม้ว่าจะปรุงอย่างเหมาะสมแล้ว

The surest way to determine that meats, casseroles and poultry are properly cooked all the way through is to use a clean food thermometer.

วิธีที่แน่นอนที่สุดในการตัดสินว่าเนื้อสัตว์ต่างๆ อาหารที่ปั้นเป็นก้อน และเนื้อสัตว์ปีก ได้ปรุงสุกอย่างถูกต้องเหมาะสมแล้ว คือการใช้เครื่องวัดอุณหภูมิอาหารที่สะอาด

- 7) Always ensure food is placed on a clean plate.

ต้องมั่นใจเสมอว่าอาหารวางอยู่บนจานที่สะอาด

If food is placed on an unwashed plate that previously held raw meat, poultry or seafood bacteria from the raw food can contaminate the cooked food.

ถ้าอาหารวางบนจานที่ไม่ได้ล้าง ซึ่งก่อนหน้านี้ได้ใช้สำหรับเนื้อสัตว์ดิบ เนื้อสัตว์ปีก หรืออาหารทะเล แบคทีเรียจากอาหารดิบเหล่านั้นสามารถปนเปื้อนไปยังอาหารที่ปรุงสุกแล้วได้

- 8) Keep cooked food covered when eat outside to prevent flies, dirt and dust from touching the food.

ให้ครอบอาหารที่ปรุงสุกแล้ว เมื่อนำออกมาทานเพื่อป้องกันแมลงวัน สิ่งสกปรกและฝุ่นเข้ามาสัมผัสอาหาร

Allowing flies to touch food, cutlery, straws, plates etc could make the food potentially unsafe to eat.

การปล่อยให้แมลงวันมาสัมผัสอาหาร เครื่องมือ หลอดดูด จาน และอื่นๆอีก สามารถทำให้อาหารเหล่านั้นไม่ปลอดภัยที่จะรับประทาน

Do not leave food on the table for more than the time you are eating.

ไม่ควรวางอาหารไว้บนโต๊ะนานเกินกว่าเวลาที่รับประทาน

Once you have finished eating cover the food and put the food in the refrigerator.

เมื่อคุณรับประทานอาหารเสร็จแล้ว ควรครอบอาหารและนำอาหารไปวางไว้ในตู้เย็น

Leaving food out of the refrigerator at temperatures (5°C - 63°C) allows bacteria to multiply to dangerous levels making the food potentially unsafe to eat.

การวางอาหารไว้นอกตู้เย็นที่อุณหภูมิ (5-63 องศาเซลเซียส) เป็นการยอมให้แบคทีเรียสามารถเพิ่มจำนวนเข้าสู่ระดับอันตราย ทำให้อาหารไม่ปลอดภัยที่จะรับประทาน

- 9) The thermostat on the refrigerator should be set no higher than 4° C (40° F)

เครื่องควบคุมอุณหภูมิในตู้เย็นควรตั้งค่าไม่เกิน 4 องศาเซลเซียส (40 องศาฟาเรนไฮต์)

And the freezer should be set at -18° C (0° F)

และช่องแช่แข็งควรตั้งที่ -18 องศาเซลเซียส (0 องศาฟาเรนไฮต์)

An over-packed refrigerator reduces the flow of cold air so try not to cram too much in at any one time.

การบรรจุที่เยอะเกินไปในตู้เย็น ลดการไหลเวียนของอากาศเย็น ดังนั้นจึงไม่ควรอัดของแน่นเกินไปในเวลาเดียวกัน

**Food Hygiene Asia**

Training Specialists

[www.foodhygieneasia.com](http://www.foodhygieneasia.com)

[www.facebook.com/foodhygieneasia.com](https://www.facebook.com/foodhygieneasia.com)

Our training spends more time 'doing' and less time 'listening'

การฝึกอบรมของเราใช้เวลา "ทำ" มากขึ้น และใช้เวลา "ฟัง" น้อยลง



10) When reheating food, make sure that you heat it to steaming hot 165° F (74° C).

การอุ่นอาหาร ต้องมั่นใจว่าคุณได้ใช้ความร้อนถึง 165 องศาฟาเรนไฮน์ (74 องศาเซลเซียส)

Never reheat food more than once.

ห้ามอุ่นอาหารมากกว่าหนึ่งครั้ง

Reheating food more than once allows bacteria to grow making the food potentially unsafe to eat.

การอุ่นอาหารมากกว่าหนึ่งครั้งเป็นการปล่อยให้แบคทีเรียเจริญเติบโต ทำให้อาหารไม่ปลอดภัยที่จะรับประทาน

Have a safe and happy Songkran festive!

ขอให้ปลอดภัยและมีความสุขกับเทศกาลสงกรานต์

[www.foodhygieneasia.com](http://www.foodhygieneasia.com)



Find us on  
**Facebook**

[www.facebook.com/foodhygieneasia](http://www.facebook.com/foodhygieneasia)



Food Hygiene Asia Channel

Click to see

VIDEO

[www.youtube.com/foodhygieneasia](http://www.youtube.com/foodhygieneasia)

"It's about making it your culture not just training"

“ทำให้เป็นนิสัยของคุณ ไม่ใช่เพียงการฝึกอบรม”

**Food Hygiene Asia**

Training Specialists

[www.foodhygieneasia.com](http://www.foodhygieneasia.com)

[www.facebook.com/foodhygieneasia.com](http://www.facebook.com/foodhygieneasia.com)

Our training spends more time ‘doing’ and less time ‘listening’

การฝึกอบรมของเราใช้เวลา “ทำ” มากขึ้น และใช้เวลา “ฟัง” น้อยลง