

# 預防肉毒桿菌中毒

## 2不2要守則

飲食安全至關重要，爲了預防吃罐頭時發生食物中毒，  
切記「2不2要」的守則：

### 2不

#### 不吃破損罐頭

若罐頭食品有膨脹、凹陷或生鏽的情況，請勿食用。

#### 不選擇自製肉品

避免購買不明肉品或自行醃肉，由於自製食品無法像工廠殺菌，若調製過程中有疏忽，易造成肉毒桿菌中毒。

### 2要

#### 要徹底加熱

真空包裝食品，購買後要儘速冷藏，食用前應充分加熱至沸騰（100°C）至少 10 分鐘以上，才能殺死肉毒桿菌等有害細菌。

#### 要確認標示完整

購買罐頭、包裝食品時，要選擇標示清楚、包裝完整的產品，確保食品安全。



遵守以上守則，確保飲食安全，  
遠離**食物中毒**的危險！



# Four steps to avoid botulinum toxin food poisoning

Food safety is the most important factor to avoid food poisoning when eating canned food always remember the following Dos and Don'ts.

## Don'ts

### Do not eat food from a damaged can

If a food can is swollen, dented or rusted do not eat the contents.

### Do not select homemade meat products

Never purchase meat from an unknown source or if it has been home cured. Homemade food is processed in an environment that is not as sterilized as that of a food plant and mistakes in the cooking process can more easily lead to botulinum toxin food poisoning.

## Dos

### Ensure food is properly heated

Vacuum packed food should be placed in a freezer shortly after purchase. Before being eaten it should be heated to boiling point (100°C) for a minimum of 10 minutes, to ensure harmful bacteria such as botulinum toxin is sterilized.

### Ensure labeling is complete

When purchasing canned or packaged food, choose products with clear labeling and complete packaging to ensure the food is safe to consume.

Strictly follow the above rules to ensure food safety and avoid food poisoning.



# Mencegah Botulisme

## Prinsip 2 Tidak 2 Harus

Keamanan pangan sangatlah penting, untuk mencegah agar tidak sampai keracunan saat menyantap makanan kaleng, harap ingat dengan prinsip “2 Tidak 2 Harus”:

### 2 Tidak

**Tidak menyantap makanan dengan kaleng yang rusak**

Harap tidak menyantap produk makanan yang situasinya kalengnya mengembung, penyok atau berkarat.

**Tidak memilih produk daging buatan sendiri**

Hindari membeli produk daging yang tidak jelas atau mengawetkan daging sendiri, karena pemusnahan bakteri dalam produk makanan buatan sendiri tidak dapat seperti di pabrik, apabila terdapat kelalaian dalam proses pembuatan maka akan mudah menyebabkan botulisme.

### 2 Harus

**Harus memanaskan sampai benar-benar panas**

Produk makanan kemasan vakum setelah beli harus segera disimpan di lemari pendingin, dan sebelum menyantapnya harus direbus sampai mendidih (100°C) setidaknya 10 menit lebih, dengan demikian baru dapat membunuh bakteri clostridium botulinum dan bakteri-bakteri berbahaya lainnya.

**Harus memastikan pelabelan yang lengkap**

Saat membeli produk makanan kaleng dan kemasan, harus memilih produk dengan pelabelan yang jelas dan kemasan yang sempurna, untuk memastikan keamanan produk pangan tersebut.

Mengikuti prinsip tersebut di atas untuk memastikan keamanan pangan, menjauhkan risiko keracunan makanan



# Phòng ngừa ngộ độc do Clostridium botulinum

## Quy tắc **2 không** **2 phải**

An toàn thực phẩm là vấn đề rất quan trọng, để phòng ngừa ngộ độc thực phẩm khi ăn đồ hộp, hãy nhớ quy tắc “2 không và 2 phải”:

### 2 không

#### Không ăn đồ hộp đã hư hỏng

Không ăn nếu đồ hộp bị phồng, móp hoặc rỉ sét.

#### Không chọn thịt tự làm

Tránh mua thịt không rõ nguồn gốc hoặc tự ướp thịt, vì thực phẩm tự làm không thể tiệt trùng như nhà máy, nên nếu sơ suất trong quá trình sơ chế rất dễ gây ngộ độc do Clostridium botulinum.

### 2 phải

#### Phải làm nóng kỹ lưỡng

Thực phẩm đóng gói chân không phải được làm lạnh càng sớm càng tốt sau khi mua. Trước khi ăn phải được đun nóng hoàn toàn đến sôi (100°C) trong ít nhất 10 phút, mới có thể tiêu diệt vi khuẩn có hại như Botulinum.

#### Phải xác nhận ghi nhãn đầy đủ

Khi mua thực phẩm đóng hộp, đóng gói, nên chọn những sản phẩm có nhãn mác rõ ràng, bao bì đầy đủ, để đảm bảo an toàn thực phẩm.

Hãy tuân thủ những quy tắc trên để  
đảm bảo an toàn thực phẩm  
và tránh nguy cơ ngộ độc thực phẩm nhé!

# การป้องกันภาวะอาหารเป็นพิษ

## ยึดหลักการ 2 ไม่ 2 ต้อง

ความปลอดภัยด้านอาหารมีความสำคัญมาก เพื่อป้องกัน ภาวะอาหารเป็นพิษจากอาหารบรรจุกระป๋อง ควร ปฏิบัติตามหลักการ 2 ไม่ 2 ต้อง:

### 2 ไม่

#### ไม่กินอาหารกระป๋องที่

#### มีรอยบุบ

หากกระป๋องบรรจุอาหารมีรอยโป่ง บวม หรือมีสนิม ห้ามรับประทานเด็ดขาด

#### ไม่ซื้อผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์

#### ที่ผลิตเอง

หลีกเลี่ยงซื้อผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ที่ไม่ระบุ สถานที่ผลิตหรือหมักดองเอง เนื่องจาก อาหารที่ผลิตเองไม่สามารถฆ่าเชื้อโรคได้ เหมือนที่ผลิตจากโรงงาน หากเกิดความ บกพร่องระหว่างการผลิตมักก่อให้เกิด ภาวะอาหารเป็นพิษจากสารพิษโบทูลิสม

### 2 ต้อง

#### ต้องปรุงให้สุก

หลังซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่บรรจุถุง สูญญากาศ ต้องรึบนำเข้าสู่เย็นทันที ก่อน รับประทานต้องอุ่นให้เดือด (100°C) อย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไปจึงจะสามารถฆ่า เชื้อแบคทีเรียที่มีพิษ เช่น Clostridium botulinum เป็นต้น

#### ต้องตรวจสอบฉลากสินค้า

การซื้ออาหารบรรจุกระป๋องหรือบรรจุ ภัณฑ์อื่นๆต้องเลือกซื้อที่มีฉลากสินค้า ระบุชัดเจน บรรจุภัณฑ์มิดชิดและ สมบูรณ์เพื่อรับประกันความปลอดภัย

ปฏิบัติตามหลักการข้างต้น

เพื่อรับประกันความปลอดภัยด้านอาหาร

ห่างไกลอันตรายจากภาวะอาหารเป็นพิษ!

