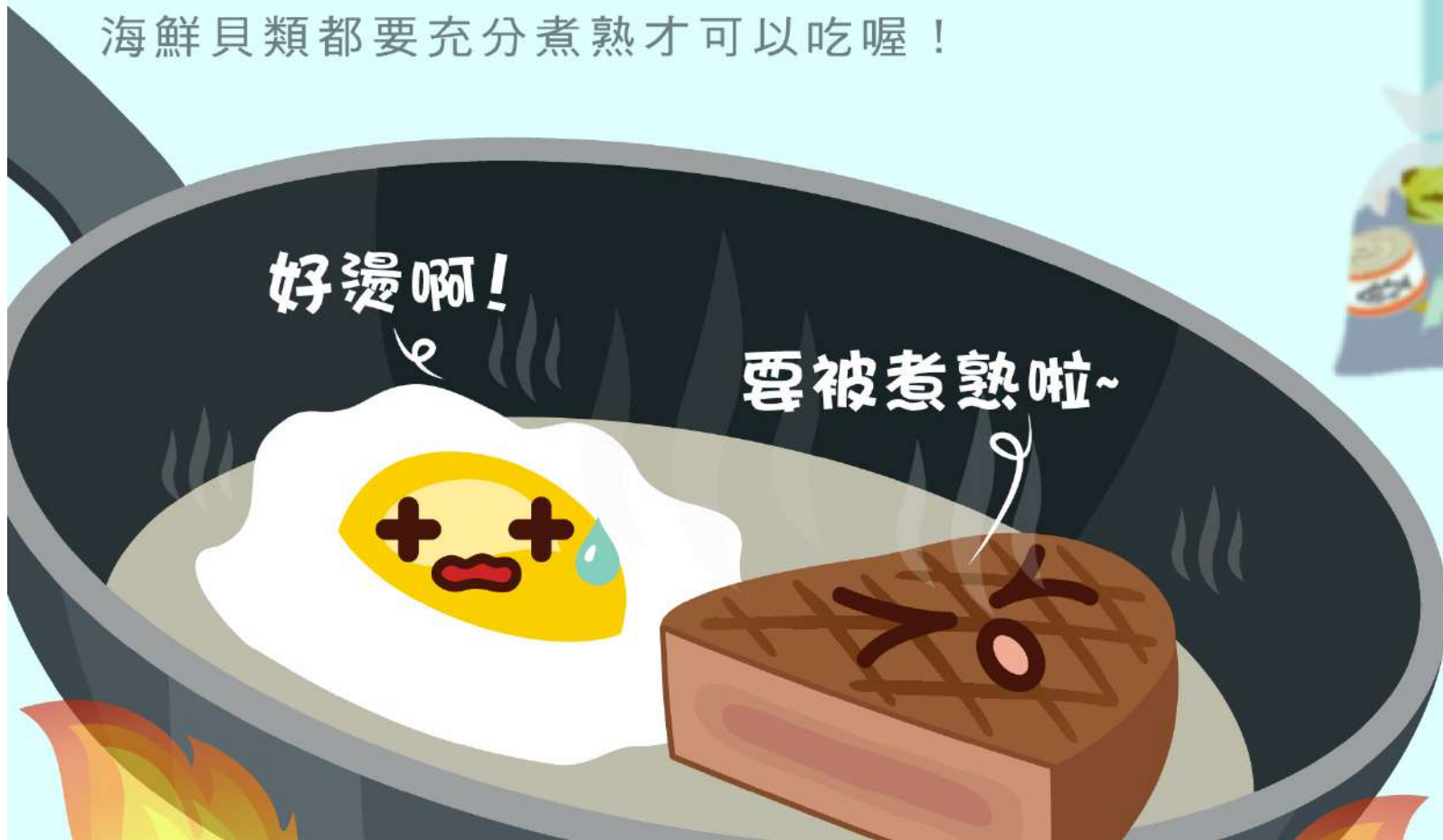


定期清理電冰箱 食材煮熟才健康

腹瀉通常是因為吃了不新鮮或不潔的食物，別忘了定期清理冰箱食品，雞蛋、肉類以及海鮮貝類都要充分煮熟才可以吃喔！



好燙啊！

要被煮熟啦~

要徹底煮熟
才可以吃喔~



Secara berkala membersihkan kulkas Bahan makanan dimasak harus **matang** baru sehat

Diare biasanya adalah karena memakan makanan yang tidak segar atau tidak bersih, jangan lupa secara berkala membereskan makanan di dalam kulkas, telur, daging dan seafood jenis kerang harus dimasak hingga matang baru bisa dimakan



Sangat panas!

Harus dimasak hingga matang

Harus dimasak hingga matang baru bisa dimakan

Clean refrigerator regularly and cook food **thoroughly** to be healthy

Diarrhea is often due to eating stale or contaminated food. Remember to clean refrigerator regularly and ensure eggs, meat, seafood and shellfish are cooked thoroughly before eating.



**Must be cooked
thoroughly
before eating!**

ความสะอาดตู้เย็นเป็นประจำอาหารต้อง ปรุงให้**สุก**ถึงจะปลอดภัย

ปกติห้องครัวเพราะรับประทานอาหารไม่สดหรือไม่สะอาดอย่าลืมทำความสะอาดตู้เย็นเป็นประจำไข่ไก่ เนื้อสัตว์และอาหารทะเลที่มีเปลือกต้องปรุงให้สุกก่อนรับประทาน



ต้องปรุงให้สุกก่อนจึง
จะรับประทานได้

Làm sạch tủ lạnh định kỳ Đồ ăn nấu **chín** mới an toàn

Tiêu chảy thông thường là do ăn phải các đồ ăn không tươi hoặc không sạch, đừng quên làm vệ sinh tủ lạnh định kỳ, trứng gà, thịt và hải sản có vỏ đều phải nấu thật kỹ mới được ăn!



Nóng quá!

Bị nấu chín rồi

Phải nấu chín
mới được ăn