

请选择有关食物不含有...



1

吸烟，吃槟榔叶，  
吃或喝着东西，



2

打喷嚏，  
咳嗽或吐痰



3

服侍食物时，  
堆叠食物



防止細菌  
污染食物，  
便可減低  
致病的風險



Diterbitkan oleh:

Bahagian Pendidikan Kesihatan dengan kerjasama  
Bahagian Keselamatan & Kualiti Makanan  
Kementerian Kesihatan Malaysia

Laman web: [www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my) • [www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)  
BUT. 10, KKM(CETAK/PB)236/2008 BC 30,000



是一个聪明  
的选择



# 若您是在外饮食的， 以下是环保秘笈



1

远离附近有马路，  
野生动物，苍蝇，灰  
尘，蟑螂和污染  
空气的饮食地方



2

已有完整的设备如：  
水电的供用，水渠  
的流通，已盖的垃圾桶



3

完整和干净的用具  
及清洁的桌子



4

干净的食物处理人员；  
需应戴上清洁的  
围裙和工作帽



5

盖好煮熟的食物



6

把食物冷藏在  
适合的地方

# 选对的食物如..



1

留短的指甲和頭髮



3

用筷子，  
汤匙或叉来拿取食物



5

清洁的地方



2

上完厕所后，  
处理食物  
和生肉前后都须  
把双手洗干净



4

盖好煮熟的食物



6

以抹手紙包  
来抹干手，  
桌子和碗碟

