

ปกป้องครอบครัวของคุณจาก ไข้หวัดนก H5

ไข้หวัดนก H5 เป็นเชื้อไวรัสที่ส่งผลกระทบต่อสัตว์ปีกเป็นหลัก แต่สามารถแพร่กระจายไปยังสัตว์ชนิดอื่นได้ และในบางกรณีที่พบไม่บ่อย อาจแพร่สู่มนุษย์ได้เช่นกัน การจัดการอาหารและการรักษาสุขอนามัยอย่างเหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญ



การจัดการและเตรียมอาหารอย่างปลอดภัย

 รับประทานหรือดื่มผลิตภัณฑ์นมที่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์แล้ว

- อ่านฉลากบนชีสและผลิตภัณฑ์นมอื่น ๆ อย่างระมัดระวัง และหลีกเลี่ยงสิ่งที่มีคำว่า **"ดิบ"** มองหาคำว่า **"พาสเจอร์ไรส์"** เพื่อให้แน่ใจว่าอาหารนั้นปลอดภัยต่อการรับประทาน

 รักษาความสะอาดมือและพื้นผิว

- แยกเนื้อสัตว์ ไข่ และผลิตภัณฑ์นมที่ยังดิบออกจากอาหารอื่น ๆ
- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำบ่อย ๆ ขณะเตรียมอาหาร
- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวและอุปกรณ์ทั้งหมดหลังจากเตรียมอาหาร

 ประุงอาหารอย่างปลอดภัย

- วิธีเดียวที่จะฆ่าเชื้อไวรัส H5 และเชื้อโรคอื่น ๆ ได้ คือการปรุงอาหารให้สุกถึงอุณหภูมิภายในที่เหมาะสม คุณไม่สามารถมองดูหรือดมกลิ่นเพื่อบอกได้ว่าอาหารสุกเต็มที่หรือไม่ ใช้เทอร์โมมิเตอร์วัดอุณหภูมิอาหาร และปฏิบัติตาม[ตารางภูมิอุณหภูมิภายในขั้นต่ำที่ปลอดภัยของ USDA](#)

ใช้เทอร์โมมิเตอร์วัดอุณหภูมิอาหารเพื่อตรวจสอบอุณหภูมิภายในขั้นต่ำ

ปลา	เนื้อแดง	เนื้อบด	เมนูไข่	สัตว์ปีก
				
	เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อลูกวัว และเนื้อแกะ (สเต็ก ย่าง และสับ)	เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อลูกวัว และเนื้อแกะ (บด)		ไก่จวง ไก่ และเป็ด (ทั้งตัว ชิ้นส่วน และบด)
145°F	145°F (โดยมีเวลาพัก 3 นาที)	160°F	160°F	165°F

หากมีข้อสงสัยหรือต้องการค้นหาค้นหาคลินิกหรือแพทย์ใกล้บ้าน ไปรษณีย์สายด่วนข้อมูลสาธารณสุขที่เบอร์ **833-540-0473** เปิดทุกวันตั้งแต่เวลา 8:00 น. ถึง 20:00 น.

เยี่ยมชมเว็บไซต์ของเรา:

ph.lacounty.gov/acd/diseases/h5n1.htm

Thai



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health