

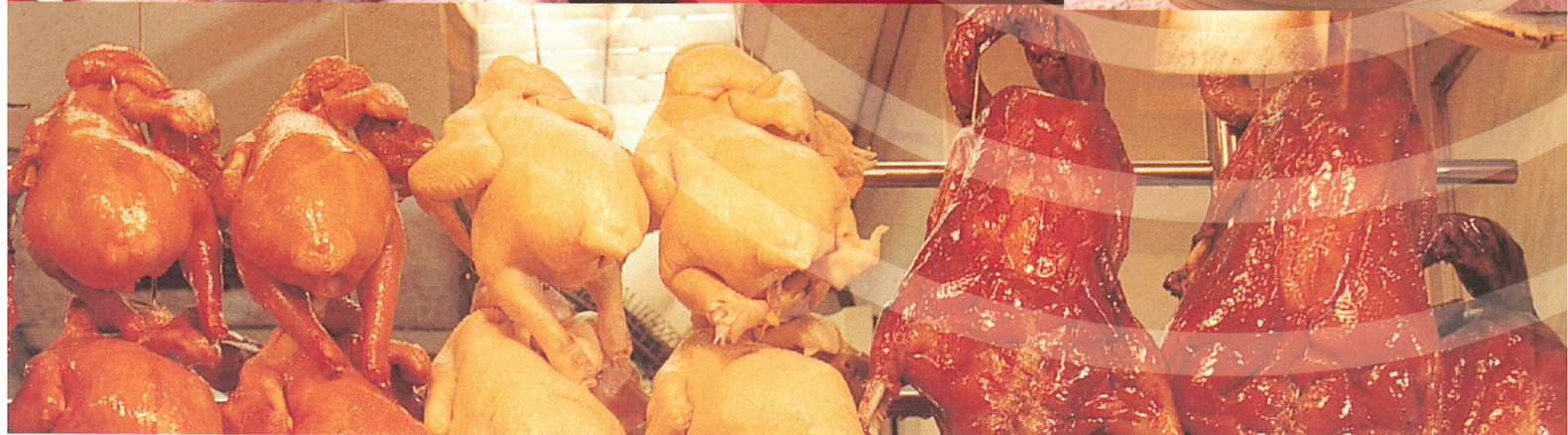
# Pag-iwas sa Avian Flu: Mga Paalala sa Kaligtasan sa Pagkain

Pencegahan terhadap Flu Burung:  
Petunjuk untuk keselamatan makanan

**鳥インフルエンザの予防：  
食品安全のヒント**

การป้องกันโรคไข้หวัดนก :  
ขอแนะนำเพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร

पक्षीसम्बन्धि महामारी रोकथामः  
खाद्य स'रक्षाका लागि उपायहरु



Ang hilaw na karne ng manok at itlog ay maaring dumihan ng bakterya o birus gaya ng salmonella o birus ng Avian Flu. Ang tanging paraan ng pag-iingat ay ang hustong pagluluto na siyang makakapatay sa bakterya at mga birus sa pagkain. Ayon sa World Health Organization, walang katibayan na ang tamang pagluto ng manok at itlog ay maaring pagmulan ng impeksiyon. Sa gayon, ang panganib na makakuha ng Avian Flu ay mababawasan sa lubos na pagkagaluto ng karneng manok at itlog ng manok.

**Bilang pangkalahatang paraan ng pag-iingat, ang publiko ay pinapayuhan na sundin ang pangangalaga sa personal na kalusugan, sa pagkain at sa kapaligiran sa lahat ng oras. Ang mga sumusunod na kaligtasang pabatid ay mapakikinabangan:**

Daging unggas mentah dan telur unggas bisa bakteri – bakteri atau virus – virus seperti flu burung. Pokok utama untuk pencegahan sampai matang secara menyeluruh., dengan membunuh bakteri – bakteri serta virus – virus. Menurut WHO (Badan Kesehatan Dunia), dengan memasak secara benar yaitu memasak menyeluruh daging unggas atau telur dapat. Maka dari itu, resiko yang berhubungan dengan dikurangi yaitu dengan memasak sampai matang daging unggas dan telur unggas.

Sebagai tindakan pencegahan secara umum umum disarankan untuk melakukan tindakan pada makanan dan kebersihan lingkungan adalah petunjuk keselamatan / keamanan yang

Iwasan ang paghawak ng manok o ang dumi nito pag bumibili ng buhay na manok. Huwag hihipan ang kanilang puwit.

Jangan menyentuh ayam ataupun kotoran-nya ketika membeli ayam hidup. Jangan tiup dubur ayam.

生きる鶏を購入の際、体と排泄物を触らないこと。お尻の方を吹くことを止めましょう。

หลีกเลี่ยงการแตะต้องไก่หรือมูลไก่เวลาเลือกซื้อไก่ที่มีชีวิต และอย่าเป่าลมเข้าไปในช่องทางเดินอากาศของไก่

जिउादो क'ख'रा किन्दा क'ख'राको जीउ वा त्यसको स'ली नछ'न'होला । तिनीहरूको मलद्वारमा म'क्का नमान'होला ।



terkontaminasi oleh Salmonella atau virus. Hal ini dapat terjadi dalam makanan. Tidak ada bukti bahwa memasak secara matang secara menyeluruh menjadi sumber infeksi. Penyakit flu burung dapat ditangani secara menyeluruh.

生の家禽肉と家禽卵は細菌やウイルス（例えばサルモネラ菌または鳥インフルエンザウイルス）によって汚染されることがあります。感染を避けるため、肝心の予防方法は、調理の時、十分に煮込むことにあります。食品の中の細菌とウイルスを殺してしまうからです。世界保健機関によると、きちんと調理された鳥肉または卵が感染源でありえるという証拠がありません。従って、家禽肉と家禽卵を十分に煮込めば、家禽の料理によって鳥インフルエンザを感染することは避けられます。

เนื้อสัตว์ปีกสดหรือดิบ เช่น จูลินทรีย์แซลมอน และไข่หวัดนก หลักฐานสามารถหักล้างได้ที่ยังไม่มีหลักฐานยืนยันชัดเจนว่าได้ ดังนั้น สำหรับการปรุงอาหารเนื้อสัตว์

สำหรับมาตรการป้องกัน ส่วนตัว อาหาร และข้อแนะนำที่เป็นประโยชน์

一般的に言えば、鳥インフルエンザの予防ヒントは、常に個人、食品と環境の衛生を保ちことです。

di tempat publik atau pribadi yang baik, setiap waktu. Berikut ini sangat berguna:

- Matapos hawakan ang buhay na manok, produkto galing sa manok o ang itlog nito, hugasang mabuti ang kamay gamit ang sabon o likidong panlinis.
- Linisin nang lubos ang lahat ng lugar na pinagtatrabahuhan, mga gamit at bagay na ginamit sa paghawak ng manok o itlog.
- Gumamit ng magkaibang kutsilyo at sankalan sa paghawak ng hilaw na pagkain at pagkaing ready-to-eat.
- Ilagay ang hilaw na karne ng manok sa may takip na lalagyan at itabi ito sa ilalim na lalagyan ng refrigerator. Ilagay ang mga pagkaing ready-to eat at lutong pagkain sa itaas na lalagyan para maiwasang magkahawaan.
- Hugasan ang itlog (ng sabon kung kinakailangan) kung ito ay may dumi ng tae o may mantsa ng dumi. Ang nahugasang itlog ay dapat iluto kaagad.
- Iwasang kumain ng itlog na may basag na shell dahil ito ay maaaring nahawaan na.



• 糞便  
• 壳の  
てく

- Setelah memegang unggas hidup, atau produk unggas atau telur-nya, cuci tangan-lah secara menyeluruh dengan sabun atau cairan pembersih.
- Bersihkan secara menyeluruh seluruh permukaan peralatan dan perlengkapan yang akan dan telah digunakan untuk menangani produk unggas ataupun telurnya.
- Gunakan pisau yang berlainan dan tatakan untuk memotong daging yang berlainan pula untuk menangani makanan mentah dan makanan yang siap untuk dimakan.
- Tetap tutuplah dengan benar daging unggas mentah di dalam tempat-nya dan taruhlah di dalam kulkas pada ruang bagian bawah. Tetap taruhlah makanan yang siap makan dan makan yang sudah dimasak di dalam kulkas pada ruang bagian atas untuk mencegah kontaminasi silang.
- Cucilah telur (dengan deterjen rumah-tangga bila perlu) jika ternoda dengan kotoran-nya atau ternoda dengan kotoran lain. Telur yang sudah dicuci harus dimasak dengan segera.
- Jangan meng-konsumsi atau jangan makan telur yang kulit telur-nya sudah retak karena bisa terkontaminasi.



• ล้างไข่ (ด้วย  
สิ่งสกปรกที่  
• หลีกเลี่ยงการ  
เพราะจะมี

จะไข่ของสัตว์ปีกอาจติดเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัสได้  
 เเนลลา หรือ  
 ด้ยของการป้องกันนั้นขึ้นอยู่กับ การปรุงอาหารซึ่ง  
 จะไวรัสได้ ตามข้อมูลขององค์การอนามัยโลก  
 การปรุงอาหารเนื้อสัตว์ปีกและไข่ให้สุกดีสามารถ  
 ารลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไข่หวัดนกได้โดย  
 ปีกและไข่ของสัตว์ปีกให้สุก

क'ख'राको कांचो मास' र अण्डा विभिन्न किटाण' वा जिवाण' जस्तै कबयिलभाबिक  
 अथवा पंक्षीसम्बन्धी विषाण'हरूले द'षित ह'नसक्छन् । रोकथामको भरपर्दो उपाय राम्रोसाग  
 पकाउन' नै हो जसले गर्दा खानामा भएका किटाण' तथा जीवाण' मर्दछन् । विश्व खाद्य  
 संगठनका अन'सार राम्ररी पकाईएको क'ख'राको मास' वा अण्डा संक्रमणका माध्यम  
 ह'नसक्छन् भन्ने प्रमाण पाईएको छैन । त्यसकारण, क'ख'राको मास' अथवा अण्डा राम्रोसाग  
 पकाउनाले महामारी कम ह'न्छ ।

नदयतुंयु खोनेनेनाहताकुलेररररररररर  
 ररररररररररररररररररररररररर  
 ररररररररररररररररररररररररर

रोकथामको उपायका रूपमा, सर्वसाधारणलाई खाना तथा व्यक्तिगत र वातावरणीय  
 स्वास्थ्य तर्फ सदैव ध्यान दिन सल्लाह दिन'पर्दछ । निम्न उपायहरु उपयोगी ह'नसक्छन् :

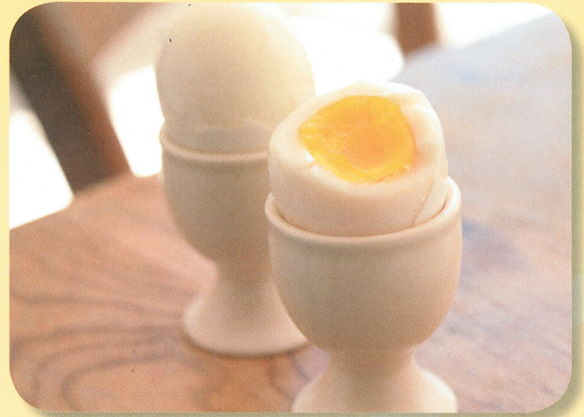
- 生きる家禽、鳥肉製品又は卵を取り扱った後、速やかに石鹼または液体クレンザーで完全に手を洗って下さい。
  - 鳥肉製品又は卵を調理した調理台や器具、設備などを徹底的に洗って下さい。
  - 生鮮食品と調理済み食品を分けて、それぞれ用途別の包丁とまな板で取り扱ひましょう。
  - 生の鳥肉はちゃんと覆われた容器で保存し、冷蔵庫の下部のスペースに収納します。調理済み、用意済みの食品は上部へ置き、お互い汚染を避けます。
- で汚れた鳥卵はきれいに洗うこと(必要あれば、家庭用洗  
 使用しても良い)。  
 割られた卵は感染されがちですから、食べることは避け  
 ださい。



- หลังจากได้แต่ต้องสัตว์ปีกที่มีชีวิต  
 อาหารอื่นที่ทำจากเนื้อสัตว์ปีก หรือ ไข่ ควรล้าง  
 มือด้วยสบู่หรือน้ำยาล้างมือเหลว ให้สะอาดด้วย
  - ทำความสะอาดพื้นที่ๆ ไข่ในการเตรียมอาหาร  
 เครื่องมือ และเครื่องใช้ต่างๆ ที่ใช้กับผลิตภัณฑ์  
 จากสัตว์ปีกหรือไข่
  - แยกใช้มีดและเขียงระหว่างอาหารสดกับอาหารที่  
 ปรุงสุกแล้ว
  - เก็บเนื้อสัตว์ปีกสดหรือดิบในภาชนะที่มีฝาปิดไว้ใ  
 ช่องชั้นล่างของตู้เย็น และเก็บอาหารที่พร้อม  
 บริโภคได้ทันทีและอาหารปรุงสุกแล้วในช่องบนของ  
 ตู้เย็น เพื่อป้องกันการติดเชื้อ
- าษาทำความสะอาด หากจำเป็น) หากมีมูลหรือดินหรือ  
 อยุ่ที่เปลือกนอก ไข่ที่ล้างแล้วควรนำมาปรุงอาหารทันที  
 บริเวณไข่ที่เปลือกมีรอยแตกราว  
 าสติดเชื้อโรคได้มาก

जिउादो क'ख'रा, क'ख'राजन्य उत्पादन अथवा अण्डा छो  
 एपछि साब'नले राम्रोसाग हात ध'न'पर्दछ । काम गरेका सबै  
 ठाउाहरु, भांडाक'डा तथा औजारहरु राम्ररी सफा गर्न'पर्दछ  
 । कांचो खानेक'रा तथा खानलाई-तयारी-खानेक'राका लागि  
 प्रयोग गरिने काट्ने फल्याक तथा चक्क' अलग अलग प्रयोग  
 गर्न'पर्दछ । क'ख'राको कांचो मास'लाई राम्रोसाग भांडामा  
 राखेर रेफ्रिजेरेटरको तल्लो भागमा राम्रोसाग राख्न'पर्दछ  
 । खान तयार अवस्थाका र पकाइसकेका खानाहरु प्रदूषित  
 ह'नबाट बचाउन माथिल्लो भागमा राख्न'पर्दछ ।  
 अण्डाहरु ध'न'होस् (आवश्यक परेमा घरेल' ल'गा ध'ने  
 साब'नबाट) यदि तिनीहरुमा माटोसाग अन्य फोहर दागहरु  
 भएमा । पखालिएको अण्डालाई त'रुन्त पकाईहाल्न'पर्दछ ।

- Huwag gumamit ng hilaw o di gaanong nalutong itlog sa inihandang pagkain na hindi na lutuin muli.
- Huwag kumain ng hilaw na itlog o isawsaw ang lutong pagkain sa anumang sarsang may halong hilaw na itlog.
- Lutuin nang lubos ang itlog hanggang ang puti at pula nito ay matigas na.
- Lutuin ang manok nang lubos bago ito kainin. Ang gitna ng nilulutong karne ng manok ay dapat manatili sa 70°C ng hindi bababa sa dawalang minuto.
- Kung mayroong tumatagas na kulay rosas mula sa lutong manok o kaya ang gitnang bahagi ng buto ay mapula pa, lutuin muli ito hanggang maluto nang lubusan.



- Janganlah menggunakan telur mentah ataupun telur yang belum masak untuk persiapan makanan yang mana tidak dimasak sampai matang.
- Jangan makan telur mentah atau makanan setengah matang yang dicampur kedalam saus apapun dengan telur mentah. Masaklah telur sampai matang sampai putih telur dan kuning telurnya benar – benar padat.
- Masaklah daging unggas sampai betul – betul matang secara menyeluruh. Pada bagian tengah daging unggas harus mencapai 70° C secara terus – menerus selama paling sedikit dua menit.
- Jika terdapat cairan kemerah-merahan yang keluar dari daging unggas yang dimasak itu atau pada bagian tengah dari tulang – belulang-nya yang mana masih berwarna merah, maka masaklah terus daging unggas tersebut sampai benar-benar matang secara menyeluruh.

- 生な卵又は十分に調理されていない卵は、再加熱のしない食品の素材に使わないで下さい。
- 卵は生のまま食べないで下さい。又は生卵と混ぜたソースに、調理済みの食品をつけてたべることはしないで下さい。卵白、卵黄はしっかり硬くなるまで十分に煮込んでください。
- 家禽は徹底的に調理してから食べて下さい。家禽類の肉は中心部分の温度が70°Cに到達すること、そして少なくとも2分間連続的に煮込んでください。
- 料理の済んだ家禽類の肉に、ピンクな肉汁が流出したり、又は骨の中心部分が今だに赤色なら、十分煮込むまで家禽を加熱再調理して下さい。

- อย่าใช้ไข่ดิบหรือไข่ที่ยังไม่สุกดีในอาหารซึ่งจะไม่นำไปปรุงให้สุกต่อไปอีก
- อย่าบริโภคไข่ดิบหรือจิ้มอาหารที่ได้ปรุงสุกแล้วลงในน้ำจิ้มซึ่งมีส่วนผสมของไข่ดิบอยู่ ต้องทำให้ไข่สุกจนกระทั่งไข่แดง และไข่ขาวแข็งตัวแล้ว
- ปรุงเนื้อสัตว์ปีกให้สุกทั่วก่อนบริโภค ส่วนกลางของชิ้นเนื้อสัตว์ปีกจะต้องมีอุณหภูมิ สูงถึง 70 องศาเซลเซียสเป็นเวลา ติดต่อกันอย่างน้อยสองนาทีขึ้นไป
- หากมีน้ำสีชมพูไหลออกจากชิ้นเนื้อสัตว์ปีกที่ได้ ปรุงแล้วหรือส่วนกลางของกระดูกยังเป็นสีแดงอยู่ ให้ปรุงต่อไปจนกว่า เนื้อสัตว์ปีกจะสุกดี

70°C

- पकाइसकेको खानामा कांचो वा अलिअलि मात्र पकाएको अण्डा नमिसाउन होला ।
- कांचो अण्डा नखान होस् र कांचो अण्डा मिश्रित ससमा पाके को खानेक'रा नड'बाउन होस् । सेतो भाग राम्ररीसाग नजमेसम्म अण्डालाई राम्ररी पकाउन होस् ।
- उपभोग गर्न अघि क'ख'रालाई राम्ररी पकाउन होस् । क'ख'र को मास'को केन्द्रमा करिब 80°C तापक्रममा लगातार कमसे कम द'ई मिनेटसम्म ह'नेगरी पकाउन पर्दछ ।
- यदि ग'लाबी रस देखिन थाल्यो अथवा हड्डीको मध्य भागमा अर्भै रातो रंग देखिन्छ भने क'ख'रालाई प'नः राम्रोसाग पकाउन होस् ।



