

WASPADA KERACUNAN MAKANAN

Kenali Gejala, Cegah, dan Lindungi Keluarga!

GEJALA KERACUNAN MAKANAN



MUNTAH



DIARE



PERUT SAKIT



DEMAM



5

CARA PENCEGAHAN



1

**CUCI
TANGAN**



Cuci tangan dengan sabun sebelum menyiapkan makanan dan sebelum makan.

2

**MASAK
MATANG**



Masak makanan hingga benar-benar matang, terutama daging, ayam, dan telur.

3

**SIMPAN
DINGIN**



Simpan makanan pada suhu dingin (di bawah 5°C) jika tidak segera dikonsumsi.

4

**PISAHKAN
MENTAH &
MATANG**



Pisahkan makanan mentah dari yang matang untuk mencegah kontaminasi silang.

5

**HINDARI
KONTAMINASI**



Jaga kebersihan alat masak, permukaan kerja, dan bahan makanan dari kontaminasi.



**DINAS KESEHATAN
KOTA SAMARINDA**