

3 PERKARA PENTING

1

Minum air / ORS untuk elakkan dehidrasi.



2

Dapatkan pemeriksaan jika gejala teruk atau berpanjangan.



3

Cegah: tangan bersih, makanan bersih dan dimasak sempurna.



IMBAS UNTUK MAKLUMAT LANJUT

drfaez.com

WhatsApp: 011-5770 5344

No. G280A, Bangunan 2 1/2 Tingkat Arked Majlis, Pusat Pekan, 21700 Kuala Berang, Terengganu.

Rujukan: KKM / Bahagian Keselamatan & Kualiti Makanan

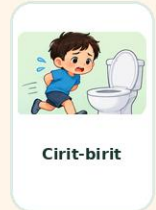
Maklumat pendidikan kesihatan - bukan pengganti pemeriksaan doktor.

KENALI KERACUNAN MAKANAN

Muntah + cirit-birit + sakit perut selepas makan?



Muntah



Cirit-birit



Demam

APA ITU KERACUNAN MAKANAN?

Keracunan makanan berlaku selepas mengambil makanan atau minuman yang tercemar dengan kuman, toksin atau bahan berbahaya.



TANDA & GEJALA BIASA



Sakit / kekejangan perut



Muntah



Cirit-birit



Loya



Demam



Cepat letih

INGAT Gejala boleh bermula beberapa jam atau beberapa hari selepas makanan tercemar dimakan.

Siapa perlu lebih berhati-hati?

- Kanak-kanak kecil dan warga emas.
- Ibu mengandung.
- Individu dengan imuniti rendah atau penyakit kronik.

APA YANG BOLEH DIBUAT?



Minum air / ORS sedikit tetapi kerap



Rehat secukupnya



Makan ringan bila mampu



Datang pemeriksaan jika perlu

TIP

Keutamaan utama ialah mengganti cecair yang hilang. Jangan paksa makan; mulakan dengan makanan ringan apabila loya berkurang.

TANDA BAHAYA - DAPATKAN RAWATAN SEGERA



Kurang kencing / mulut kering / pening



Muntah hingga tidak boleh minum



Najis berdarah



Sakit perut teruk / semakin teruk

CEGAH KERACUNAN MAKANAN



Basuh tangan & permukaan



Asingkan mentah & siap dimakan



Masak hingga sempurna



Simpan segera dalam peti sejuk