

4 Tips on Consuming Food Safely

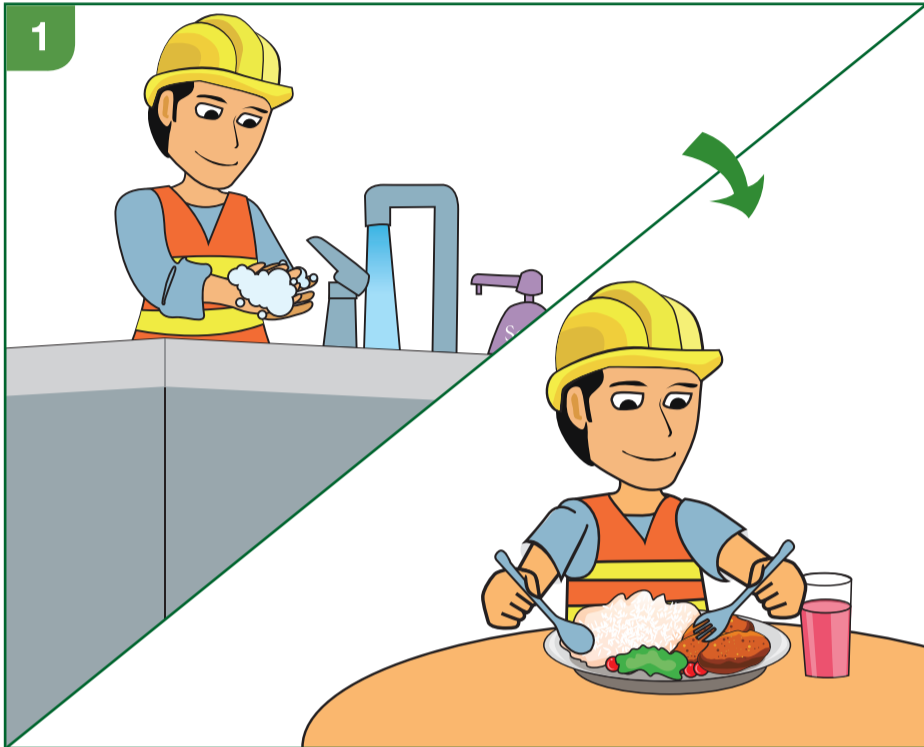
安全进食的四条贴士



নিরাপদ ভাবে খাদ্য গ্রহণের ৪টি টিপস

4 เคล็ดลับเพื่อการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย

உணவுகளை பாதுகாப்பாக உண்பதற்கான 4 ஆலோசனைகள்

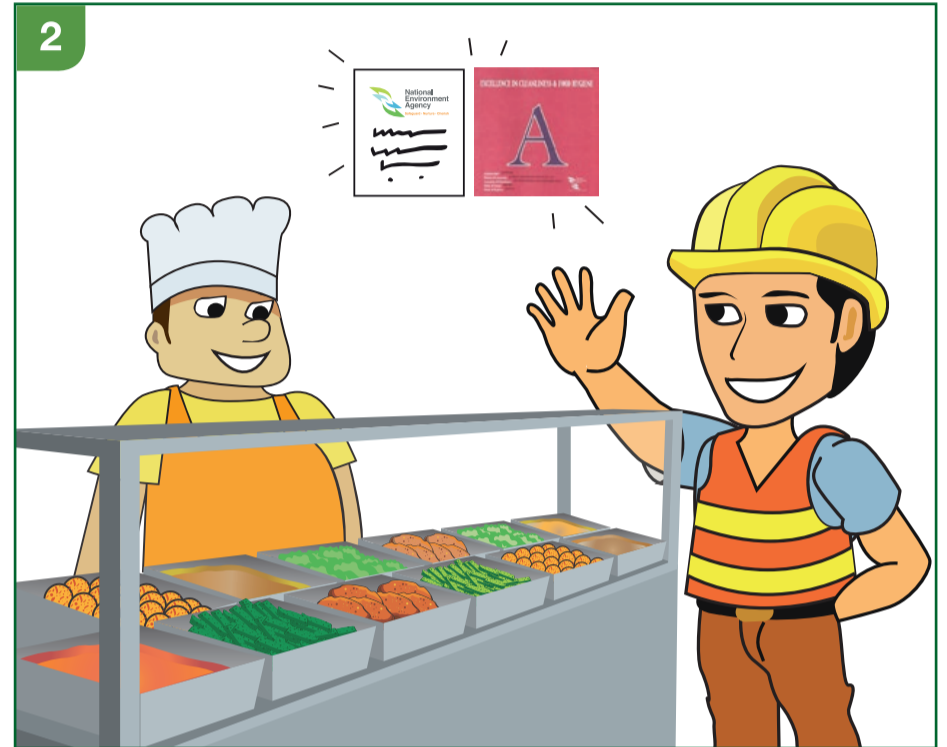


Wash your hands thoroughly with soap and water before eating.

进食前，用肥皂和清水将手彻底洗干净。

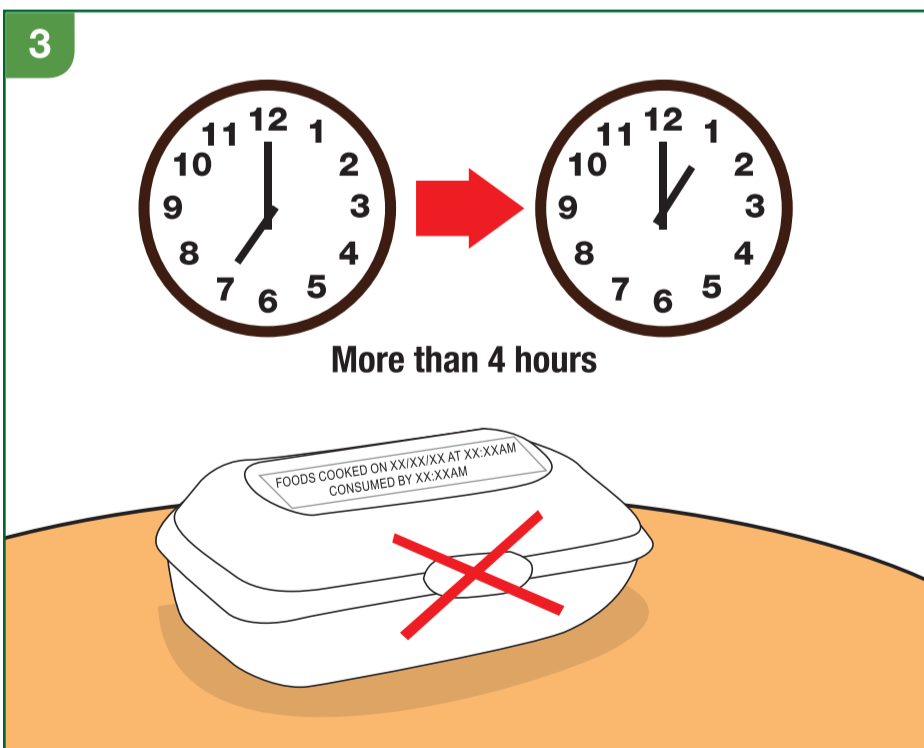
খাওয়ার পূর্বে সাবান ও পানি দিয়ে ভাল করে হাত ধুবেন।

ก่อนการรับประทานอาหารล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดจนทั่ว
உணவு உண்பதற்கு முன் கைகளை முழுமையாக
சவுக்காரம் கொண்டு கழுவவும்.



Only buy food from licensed food operators. If you are unsure, check with your supervisor or the dormitory operator. 只向经许可的食品供应商购买食物。如果您不确定，请向您的主管或宿舍经营者查询。

শুধুমাত্র অনুমোদিত খাদ্য বিক্রেতার কাছ থেকে খাদ্য কিনবেন। এ বিষয়ে নিশ্চিত হতে না পারলে সুপারভাইজার অথবা ডরমিটরীর অপারেটরের কাছ থেকে জেনে নিন।
ซื้ออาหารจากผู้ขายที่มีใบอนุญาตจำหน่ายอาหารเท่านั้น
หากคุณไม่แน่ใจให้ตรวจสอบกับหัวหน้างานหรือฝ่ายปฏิบัติการหอพัก
உரிமையுள்ள அளிக்கப்பட்ட உணவு இடைக்குந்ர்களிடமிருந்து மட்டுமே
உணவை வாங்கவும் உங்களுக்கு ஐயம் ஏதேனும் இருந்தால், உங்களுக்கு
கேள்பார்வையாளர் அல்லது விடுதி இயக்குநரை அணுகவும்.



More than 4 hours

Do not eat food left in room temperature for more than 4 hours.

不得进食放在室温下超过四个小时的食物。

রুম তাপমাত্রায় চার ঘণ্টার অধিক সময় রাখা কোন খাবার গ্রহণ
করবেন না।

อย่ารับประทานอาหารที่ถูกละทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องนานเกิน
4 ชั่วโมง

4 மணி நேரத்திற்கு மேல் அறை வெப்பநிலையில்
வைக்கப்பட்ட உணவினை உண்ணக்கூடாது.



Observe the appearance, texture and smell of food. Do not eat food that have turned 'sour', have a 'bad-taste' or have a foul smell.

观察食物的表面和气味。不要吃变味，发酸或发臭的食物。

খাদ্য গ্রহণের পূর্বে এর স্বাভাবিক চেহারা, গঠন ও গন্ধের দিকে লক্ষ্য করুন।
কোন খাদ্য টিক, বিষাদ কিংবা দুর্গন্ধযুক্ত হয়ে গেলে তা গ্রহণ করবেন না।

สังเกตดูสภาพ ลักษณะและกลิ่นของอาหาร
อย่ารับประทานอาหารที่เปลี่ยนไปเป็นรส 'เปรี้ยว'
รสชาติผิดปกติหรือมีกลิ่นเหม็นเน่า

உணவின் தோற்றம், அடுபாவு மற்றும் மணத்தை கவனிக்கவும். புளிப்பான,
கெட்ட, சுவை அல்லது துர்நாற்றம் வகும் உணவினை உண்ணக்கூடாது.