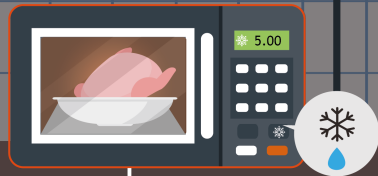


ADOPT THESE METHODS TO STOP HARMFUL BACTERIA FROM MULTIPLYING WHEN DEFROSTING FOOD!

Amalkan cara-cara berikut untuk menghentikan pembiakan bakteria berbahaya semasa menyahbekukan makanan!



Method 1 / Cara 1

In Microwave Oven /
Dalam ketuhar gelombang mikro

Use the defrost setting and clean the oven after use.

Gunakan tetapan nyahbeku dan bersihkan ketuhar selepas digunakan.



Temperature should be between 0°C to 4°C

Suhu seharusnya antara 0°C hingga 4°C

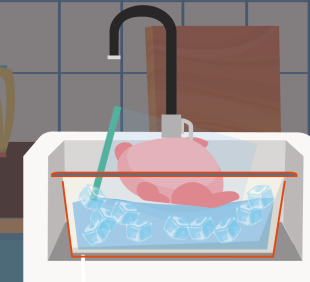


Method 2 / Cara 2

In Chiller / Dalam Peti Sejuk

Place the food to be defrosted on a tray or in a container, and at the lowest shelf of the chiller or below cooked/ready-to-eat food.

Letakkan makanan yang hendak dinyahbekukan di atas dulang atau di dalam bekas. Kemudian, letakkan dulang atau bekas di rak paling bawah penyejuk atau di bawah makanan yang telah dimasak/sedia untuk dimakan.



Temperature should be kept at below 5°C
Suhu seharusnya dikekalkan di bawah 5°C

Method 3 / Cara 3

In Water/ Dalam Air

Seal the food to be defrosted in a clean leak-proof packaging.

Change the water frequently until food is completely defrosted.

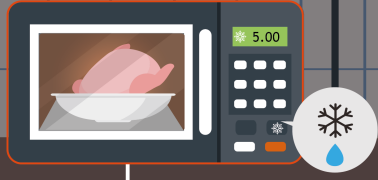
Kedapkan (tutup sepenuhnya) makanan yang hendak dinyahbekukan dalam beg kalis bocor yang bersih.

Tukar air dengan kerap sehingga makanan dinyahbekukan sepenuhnya.

For more information on good food safety practices, please visit:
<https://go.gov.sg/good-food-safety-practices>

解冻食物时须使用以下方法, 以遏止有害细菌繁殖!

உணவை இளக்குமபோது பன்மடங்கு பெருக்கக்கூடிய ஆபத்தான கிருமிகளைத் தடுத்திட இந்த வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்!



方法 1 / வழிமுறைகளைப் 1 使用微波炉 / நுண்ணலை அடுப்பில்

设置为解冻模式, 并在使用完毕后清理微波炉。

உறைவு நீக்கும் இயக்கத்தைப் பயன்படுத்துங்கள். அதன்பின்னர் அடுப்பைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்



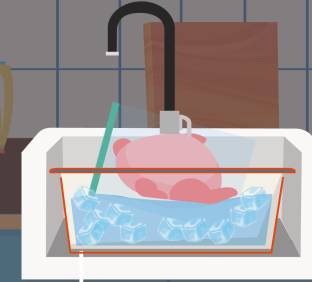
温度应在0°C到4°C之间

வெப்பநிலை 0°C முதல் 4°C வரை இருக்கவேண்டும்

方法 2 / வழிமுறைகளைப் 2 使用冰箱 / குளிர்நட்டியில்

把需要解冻的食物放入托盘或容器中, 并放置在冰箱底层或熟食/即食食品下方。

உறைந்த உணவை இளக்குவதற்கு அதனை ஒரு தட்டில் அல்லது கலனில் வைப்புகள். பிறகு குளிர்நட்டியில் ஆக அடியிலுள்ள அடுக்கில் அல்லது சமைத்த / உண்ணக்கூடிய உணவுக்கு அடியில் வைப்புகள்.



温度应保持在5°C以下

வெப்பநிலை 5°C-க்கும் குறைவாக இருக்கவேண்டும்

方法 3 / வழிமுறைகளைப் 3 使用冷水解冻 / தண்ணீரில்

把需要解冻的食物放入干净且完全密封的包装内。

在食物完全解冻前, 需频繁更换冷水。

உறைந்த உணவை இளக்குவதற்கு அதனைச் சுத்தமான, ஒழுக்காத பொட்டலத்தில் வைத்து முடுங்கள்

உணவு முழுமையாக இளகும்வரை தண்ணீரை அடிக்கடி மாற்றுங்கள்

For more information on good food safety practices, please visit:
<https://go.gov.sg/good-food-safety-practices>