กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

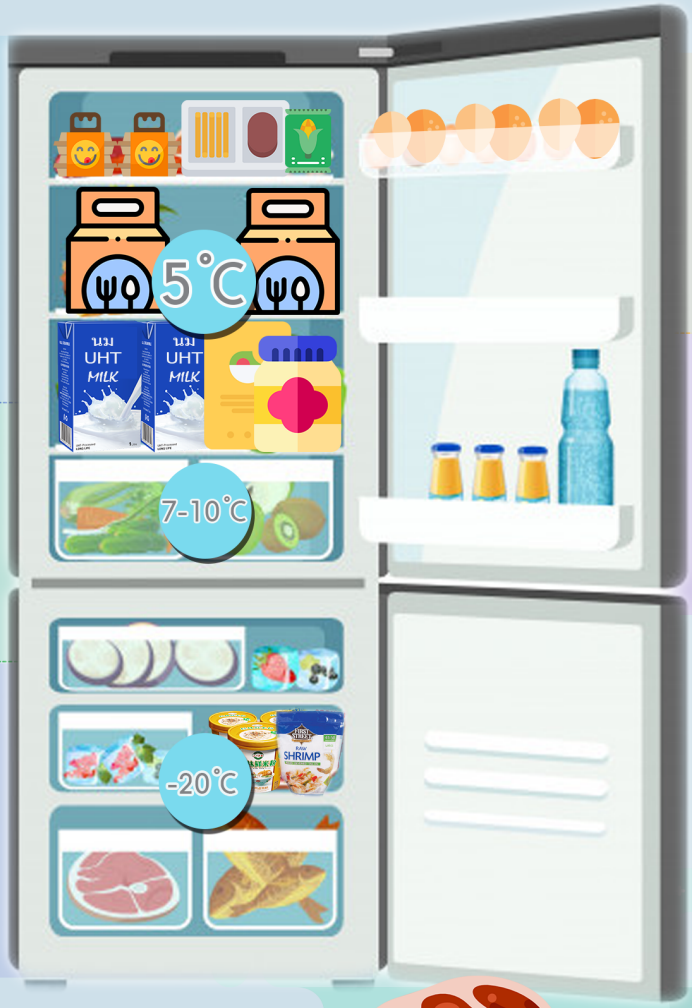
COVID-19 รู้ทันป้องกันได้

เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้
เก็บอย่างไร...ให้ได้คุณค่าทางโภชนาการ

โซนทั่วไป
เหมาะสำหรับการเก็บนม ผลิตภัณฑ์จากนม แช่อาหารปรุงสุกที่เหลือจากมื้ออาหาร โดยต้องใส่ในภาชนะที่ปิดสนิท

โซนผัก ผลไม้
ช่องเก็บผัก และผลไม้ (ควรแยกผักกับผลไม้)

โซนแช่แข็ง
ควรแช่เนื้อสัตว์สุกไว้ชั้นบน ชั้นถัดมาเป็นอาหารสำเร็จรูป ส่วนเนื้อสดไว้ชั้นล่างสุด



โซนไข่
ช่องแช่ไข่ สามารถแช่ได้เลย โดยไม่ต้องล้าง และให้คว่ำด้านแหลมลงด้านล่าง

โซนเครื่องดื่ม
ช่องบริเวณประตู สำหรับแช่น้ำดื่ม และเครื่องดื่มต่างๆ

เคล็ด(ไม่)ลับ
ผัก ผลไม้ที่อยู่ได้นาน 1-2 สัปดาห์

"ไม่ต้องแช่เย็นเลยจ้า"

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สแกนคิวอาร์โค้ด รับความรู้เรื่อง COVID-19

จัดทำโดย : สำนักโภชนาการ

ผลิตเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2563