



ที่ บร ๘๕๖๐๑/ว น

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลศรีภูมิ
อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๑๖๐

๘๓ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ
ช่วงฤดูฝน

เรียน กำนัน/ผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้านในเขตพื้นที่ตำบลศรีภูมิ

สิ่งที่ส่งมาด้วย สื่อความรู้มาตรการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อทางอาหารและน้ำช่วงฤดูฝน

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย องค์การบริหารส่วนตำบลศรีภูมิ ได้ส่งสื่อความรู้มาตรการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อทางอาหารและน้ำช่วงฤดูฝน เพื่อประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ประชาชนในเขตพื้นที่ตำบลศรีภูมิ และแจ้งข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ของหน่วยงาน เพื่อประชาสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อทางอาหารและน้ำช่วงฤดูฝน กรมควบคุมโรคแจ้งว่า ขณะนี้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูฝน ซึ่งอากาศจะมีความเย็นและชื้น เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของเชื้อก่อโรค หลายชนิด โดยเฉพาะโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันที่เกิดจากเชื้อไวรัสโนโร และไวรัสโรตา รวมถึงเชื้อแบคทีเรียเอสเชอริเชียโคไล ที่เกิดจากการรับประทานอาหาร น้ำดื่ม น้ำแข็ง ที่ไม่สะอาด ปนเปื้อนเชื้อก่อโรค และเหมาะสม ต่อการเจริญเติบโตของเห็ดหลายชนิดทั้งเห็ดรับประทานได้ และเห็ดพิษ ซึ่งในฤดูฝน

ดังนั้น องค์การบริหารส่วนตำบลศรีภูมิ จึงขอส่งสื่อความรู้มาตรการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อทางอาหารและน้ำช่วงฤดูฝน เพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้ประชาสัมพันธ์และติดบอร์ดเผยแพร่ให้ประชาชนในเขตพื้นที่ตำบลศรีภูมิ รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วยพร้อมหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสิริวัฒน์ สวัสดิ์กิจงานนท์)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลศรีภูมิ

สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

โทรศัพท์ ๐ ๔๔๖๖ ๖๑๑๒ กต ๑ , ๐ ๔๔๖๓ ๔๖๘๙

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban_06310312@dla.go.th

“ณบุรีรัมย์ คออบคองเดียงกัณ สวยเลียดเดียงกัณ ลุกขลวงนธัษกาลยั ๑”

กลุ่มเสี่ยงสูง

โรคอาหารเป็นพิษ



ผู้มีอายุ 65 ปีขึ้นไป

ตั้งหน่วยงานปรารภนาดีจาก
งานโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ
กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค



เด็ก
อายุต่ำกว่า 5 ปี



ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ
เช่น โรคเอดส์
โรคแพ้ภูมิตัวเอง



หญิงตั้งครรภ์



สุก

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่
 ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือ
 สุกๆ ดิบๆ



ร้อน

อาหารที่เก็บไว้บนานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมา
 อุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง



สะอาด





เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด
 มีเครื่องหมาย อย. ถ้ามีมือด้วยสบู่น้ำให้สะอาด
 ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ
 หรือสัมผัสสิ่งสกปรก




เลือกซื้อวัตถุดิบ
 ที่สด สะอาด และมีคุณภาพ

ใช้ช้อนกลางตักอาหาร
 เมื่อรับประทานอาหารร่วมกัน

ไม่รับประทานอาหาร
 ที่ปรุงจากสัตว์และพืชที่มีพิษ


วิธีการป้องกัน โรคอุจจาระร่วงด้วยตนเอง

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด
ทุกครั้ง ก่อนปรุงอาหาร
ก่อนรับประทานอาหาร
หลังเข้าห้องน้ำ และสัมผัส
สิ่งสกปรก



ดื่มน้ำดื่มสะอาด หรือน้ำดื่ม
บรรจุขวดที่มีเครื่องหมาย
อย. และน้ำแข็งสะอาด
ได้มาตรฐาน GMP



รับประทานอาหารที่ปรุง
สุกใหม่ ไม่รับประทาน
อาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ



อาหารค้างมือ หรืออาหาร
สำเร็จรูป ต้องนำมาอุ่นร้อน
ให้ทั่วถึง ก่อนรับประทาน
ทุกครั้ง



ผัก ผลไม้ ต้องล้างผ่าน
น้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง



ผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วง
ควรดื่มน้ำสะอาดหรืออาหาร
เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ
ไปสู่ผู้อื่น



ภาชนะ อุปกรณ์ที่ใช้ใน
การประกอบอาหารต้องล้าง
ให้สะอาด และเก็บให้พ้น
จากพาหะนำโรค เช่น หนู
แมลงสาบ แมลงวัน



แยกประเภทขยะ ทั้งลงใน
ถังที่มีฝาปิด และกำจัดขยะ
อย่างถูกวิธีทุกวัน



ถ่ายอุจจาระลงในส้วม
ที่ถูกสุขลักษณะ



โรคอุจจาระร่วง (Diarrhea)



คือ ภาวะที่มีการถ่ายอุจจาระเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ มีมูกเลือดปน
อาจมีอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย
ร่วมด้วย
โรคอุจจาระร่วงแบ่งได้ 2 ชนิด ดังนี้

1 อุจจาระร่วงเฉียบพลัน ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อ ทำให้ผู้ป่วย
อุจจาระร่วงทันทีที่กินได้ในระยะเวลาใน 2 สัปดาห์

2 อุจจาระร่วงเรื้อรัง ส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ แต่เกิดจาก
ภาวะหรือโรคอื่นที่ส่งผลต่อลำไส้ เช่น โรคลำไส้อักเสบ ทำให้ผู้ป่วย
อุจจาระร่วงเป็นๆ หายๆ นานกว่า 2 สัปดาห์



สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส
หรือพยาธิ โดยได้รับเชื้อผ่านการ
รับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อน
เชื้อเหล่านี้



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases



โรค อหิวาต์ จากไวรัสโรต้า

(Rotavirus)

เป็นเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคอหิวาต์หรือโรตาไวรัส
พบการระบาดมากในช่วงฤดูหนาว ไวรัสชนิดนี้ติดต่อกันได้ง่าย
เพราะมักแฝงตัวอยู่ตามสิ่งของ อาหาร น้ำดื่ม น้ำแข็ง
โดยเฉพาะในเด็กเล็กพบอัตราการเสียชีวิตสูง นอกจากนี้
เชื้อยังสามารถติดต่อได้ในผู้ใหญ่ แต่ไม่บ่อยนัก หากร่างกาย
มีภูมิต้านทานต่ำ เช่น อดนอน หรือป่วยอยู่ ก็สามารถก่อให้เกิด
อาการท้องร่วงอย่างรุนแรงได้เช่นกัน

กลุ่มเสี่ยง

1. เด็กอายุระหว่าง 6 เดือน - 2 ปี
2. ผู้ที่มีภูมิต้านทานโรคต่ำ
3. ผู้สูงอายุ

ระยะเวลาป่วย

2-3 วัน

อาการ

มีไข้ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง และถ่ายเหลว
เป็นน้ำ ไม่มีมูกหรือเลือดปน หากอาการไม่รุนแรง
เด็กจะหายได้เองใน 2-3 วัน หรือไม่เกิน 1 สัปดาห์ แต่ถ้ามมีอาการ
รุนแรง จนเกิดภาวะขาดน้ำ อาจเกิดภาวะช็อก และเสียชีวิตได้

การติดต่อ

เกิดจากการได้รับเชื้อเข้าสู่ปากโดยตรง เช่น
การบริโภคอาหาร น้ำ น้ำแข็ง ที่ปนเปื้อนเชื้อ
การสัมผัสกับคน สิ่งของ หรือพื้นผิวต่างๆ ที่มีการปนเปื้อนเชื้อจาก
ของผู้ป่วย และไม่ทำความสะอาด เช่น ของเล่น ของใช้เด็ก ทำให้
ได้รับเชื้อจากมือที่หยิบจับสิ่งสกปรกแล้วนำเข้าปาก



การรักษา

รักษาตามอาการ โดยให้สารละลายเกลือแร่
เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ

การป้องกัน

1. ให้เด็กได้รับวัคซีนป้องกันเชื้อไวรัสโรต้าตามช่วงวัย



2. บริโภคอาหารสุก ร้อน สะอาด ดื่มน้ำดื่มสุกหรือ น้ำดื่มบรรจุขวด ที่มีเครื่องหมาย อย. น้ำแข็งสะอาด ใยสังเคราะห์ GMP



3. ล้างมือด้วยสบู่ และน้ำสะอาดทุกครั้ง ก่อนการเตรียมอาหาร เติร์ยมนม และรักษา ความสะอาดของภาชนะของเล่น เป็นต้น



โรคอหิวาต์ระงูจิก



โนโรไวรัส (Norovirus)



เป็นไวรัสที่ทำให้เกิดการอักเสบของระบบทางเดินอาหาร หรือโรคท้องร่วงเฉียบพลัน (Stomach Flu) พบระบาดมากในเด็กช่วงวัย ตัดสินได้ง่าย รวดเร็ว พบตลอดทั้งปีและน่าขนลุกว่าเชื้อต่างๆ ได้ติด ทำให้เกิดโรคทั้งในเด็กและผู้ใหญ่

สาเหตุ

- เกิดจากการรับประทานอาหาร น้ำดื่ม น้ำแข็ง การสัมผัสกับผู้อื่นหรือสัตว์เลี้ยง
- โดยแนวทางการแพร่กระจายเชื้อที่ไม่สะอาด หรือปูไม่สุก
- การมีน้ำมือที่สัมผัสกับสิ่งของที่เป็นสื่อเชื้อ
- การสัมผัสสิ่งมีชีวิตหรือรับประทานอาหารร่วมกับสัตว์เลี้ยงที่ไม่ได้รับวัคซีน

อาการ

หลังได้รับเชื้อภายใน 12-48 ชั่วโมง จะมีอาการปวดท้อง ถ่ายเหลวเป็นน้ำ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ มีไข้ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามร่างกาย หากมีอาการรุนแรงหรือโรคแทรกซ้อนอาจต้องลงมือตรวจรักษาทันที

- อหิวาต์มีเลือดปน
- อาการที่รุนแรงที่ถ่ายเหลวมากกว่า 5 ครั้ง หรืออาเจียนมากกว่า 2 ครั้งต่อวัน
- มีอาการของภาวะขาดน้ำ เช่น ปากแห้ง ลิ้นแห้ง ตาแห้ง อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ รู้สึกมีแรงที่ลดลงหรือหมดแรง
- มีอาการ ปัสสาวะน้อยลงและมีสีเข้ม ในทารก อาจมีปัสสาวะเพียง 6-8 ครั้งต่อวัน ส่วนเด็กอาจไม่มีปัสสาวะเลย 2 ชั่วโมง จึงควรไปพบแพทย์
- ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัวร่วมกับมีอาการท้องเสียและอ่อนเพลีย ควรสังเกตว่ามีไข้ใน 2-3 วัน



การรักษา

- ปัจจุบันยังไม่มียารักษาโดยเฉพาะ ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักมีอาการดีขึ้นและหายเป็นปกติได้เอง โดยปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้
- ดื่มน้ำสะอาดมากๆ เพื่อป้องกันการขาดน้ำ
- รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ผักต้ม
- รักษาความสะอาดตามจุดที่มีเชื้อหรือผู้สัมผัสโรคบ่อยตัว ปกติควรทำความสะอาดห้องน้ำ

การป้องกัน

1 รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใน ภาชนะที่สะอาด ต้มน้ำ และน้ำแข็งที่สะอาด

3 ทำความสะอาดสิ่งของ เครื่องใช้ต่าง ๆ รวมทั้งห้องน้ำ ให้สะอาด อยู่เสมอ

5 หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่แออัดและเสี่ยงต่ออากาศที่แออัดอย่างน้อย 2 วันหลังจากมีอาการป่วยแล้ว

7 ทำความสะอาดที่น้เปื้อน อหิวาต์หรืออาเจียนด้วยน้ำยาที่มีส่วนผสมของคลอรีน ที่ใช้อย่างน้อย 10-20 นาที และล้างมือด้วยน้ำสะอาด



เบอร์ติดต่อสายด่วน 1422
Department of Communicable Diseases

การเตรียมปรุงอาหาร

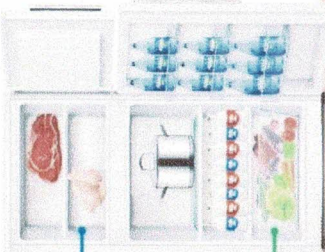


1 ผู้สัมผัสอาหารต้องแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ฝาปิดเป็นอเนก และหมวกคลุมผม สวมมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดก่อนสัมผัสอาหาร ใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหารที่ปรุงสุกทุกครั้ง

2 ตั้งค่าความสะอาดอัตโนมัติ ทั้งเนื้อสัตว์และผัก ด้วยน้ำสะอาดก่อนนำมาปรุง วิธีล้างผักเพื่อช่วยลดสารตกค้าง

น้ำ (ในกรณีไทย)	+	10 ลิตร	+	10 ลิตร
ผักล้างได้		90-95%		ล้างสารพิษได้
		60-84%		

แช่ล้างผัก 15-20 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด



3 เนื้อสัตว์ ควรเก็บไว้ใน อุณหภูมิต่ำกว่า 5 °C

ผักผลไม้ควรเก็บไว้ใน อุณหภูมิ 7-10 °C

- 4**  นำใช้ในการประกอบอาหารต้องสะอาด ไม่มีสิ่งปนเปื้อน สังเกตโดยหากมีกลิ่นคลอรีนแสดงว่าน้ำได้ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว (มาตรฐานคลอรีนอิสระคงเหลือในน้ำประปา 0.2-0.5 มก./ล.)
- 5**  เตรียมและปรุงประกอบอาหารบนโต๊ะที่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.
- 6**  เหยียง มีด ต้องมีสภาพดี แยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์สุก เนื้อสัตว์ดิบ ผัก ผลไม้ ล้างทำความสะอาด มีให้แค่ทุกครั้งหลังใช้งาน และเก็บให้พ้นจากพาหะนำโรค
- 7**  อาหารหลังปรุงสุกรับเสร็จ เก็บในภาชนะที่มีฝาปิด และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.
- 8**  ภาชนะสำหรับใส่อาหารและน้ำดื่ม ต้องล้างให้สะอาดและตากให้แห้ง
- 9**  การขนส่งอาหารหลังปรุงสุกรับไปยังผู้บริโภค ไม่ควรเกิน 2 ชม.



10 ไม่แช่สิ่งของอื่นในน้ำแข็งบริโภคร

โรคอาหารเป็นพิษ

Food Poisoning

เป็นกลุ่มอาการป่วยที่เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีการปนเปื้อนของ

1. แบคทีเรีย ไวรัส หรือพยาธิและสารพิษที่พยายิสร้างขึ้น
2. สารพิษจากพืชและสัตว์บางสายพันธุ์
3. สารเคมี หรือโลหะหนัก



อาการ

หลังจากรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีการปนเปื้อน ภายในระยะเวลาอย่างน้อย 2-6 ชั่วโมง หรือ 2-3 วัน ได้แก่



การรักษาเบื้องต้น

- ใช้ดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) ทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
- หลังดื่มสารละลายเกลือแร่แล้ว 8-12 ชั่วโมง หากอาการไม่ดีขึ้น หรือมีอาการอาเจียนมาก ให้รีบไปพบแพทย์



วิธีการผสมสารละลายเกลือแร่ (ORS)

ถ้าไม่มีเวลาเตรียมเองได้

ORS 1 ซอง + น้ำดื่มสะอาด 240 ซีซี

เกลือผง + น้ำสะอาด 2 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลทราย + น้ำดื่มสะอาด 750 ซีซี

หากผสมแล้วกินไม่หมดภายใน 1 วัน (24 ชั่วโมง) ให้เททิ้งและผสมใหม่

ห้ามใช้เกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย (ORT) เพราะจะทำให้ท้องเสียหนักขึ้น

แนะยี่ห้อหลัก

สุก รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารดิบหรือลวกๆ ดิบๆ

ร้อน อาหารที่กินในบนเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง

สะอาด เลือกรับประทานอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด มีเครื่องหมาย อย. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำหรือสัมผัสสิ่งสกปรก



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

จ่อม/ก๋วยเตี๋ยว/ลาบดิบ

อาหารประเภทยำ

ข้าวผัด/ข้าวผัดโรยเนื้อมู

ขนมจีน

10

เมนู...ได้ียง
โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

อาหารทะเล

ส้มตำ

ข้าวมันไก่

น้ำแข็งที่ไม่สะอาด

อาหารหรือขนม
ที่มีส่วนประกอบของกะทิ



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค



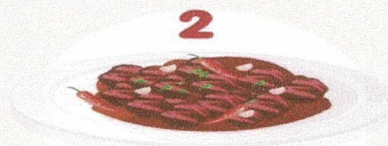
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

10 เมนูเสี่ยง

โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ



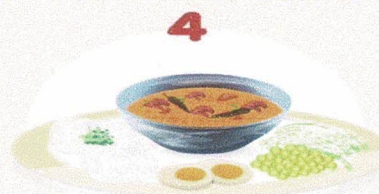
1 อาหารประเภทยำ



2 จ่อม/ก้อย/ลาบดิบ



3 ข้าวผัด/ข้าวผัดโรยเนื้ปู



4 ขนมนจีน



5 สลัดผัก



6 อาหารหรือขนม
ที่มีส่วนประกอบของกะทิ



7 อาหารทะเล



8 ข้าวมันไก่



9 น้ำแข็งที่ไม่สะอาด



10 ส้มตำ



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค



เห็ดพิษ (Mushroom poisoning)



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

เห็ดพิษ (Mushroom poisoning) พบมากช่วงเดือนพฤษภาคมถึงพฤศจิกายน โดยเฉพาะภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ เห็ดหลายชนิด ขึ้นเองตามธรรมชาติในป่า สวน ไร่ ทั้งเห็ดกินได้และเห็ดกินไม่ได้ ซึ่งมีลักษณะคล้ายกันมากโดยเฉพาะในระยะตูม จึงเกิดความเข้าใจผิด และนำเห็ดพิษมากิน ส่งผลให้ผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี ดังนั้น **ควรหลีกเลี่ยงการกินเห็ดที่ไม่รู้จักหรือไม่แน่ใจว่าเป็นเห็ดพิษ**

ตัวอย่าง ภาพเห็ดพิษและเห็ดกินได้



ภาพจาก : คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี บร. ล้านนา จ. เชียงใหม่

ปัจจัยเสี่ยงในการกินเห็ด



เห็ดระโงกหินมีพิษถึงตาย ! *ความร้อนไม่สามารถทำลายพิษได้*

วิธีการตรวจสอบเห็ดพิษ (เห็ดระโงกหิน) ในเบื้องต้น โดยการผ่ากึ่งกลางของก้านเห็ด หากมีลักษณะ ตื้น แฉก แสดงว่าเป็นเห็ดพิษ และหากมีลักษณะแฉกวง ปลาย แฉกวงว่าเป็นเห็ดกินได้ ดังภาพ



อาการหลังกินเห็ดพิษ

เห็ดพิษไม่รุนแรง



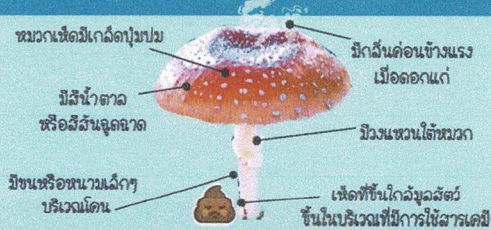
คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว เกือบหายในไม่กี่นาทีแต่ไม่เกิน 4 ชั่วโมง ส่วนใหญ่หายเองได้เมื่อได้รับการรักษา

เห็ดพิษรุนแรง



ตับวาย ไตวาย ภาวะสมองตื้อเนื่อง หมดสติ และเสียชีวิตได้ เกิดอาการ 4 ชั่วโมงขึ้นไป หลังรับประทานเห็ด

ลักษณะของเห็ดที่ควรหลีกเลี่ยง



การปฐมพยาบาลเบื้องต้น



คำขวัญ

1. กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
2. ศูนย์พิษวิทยา โรงพยาบาลศิริราช
3. สมาคมพิษวิทยาไทย
4. ศูนย์พิษวิทยา โรงพยาบาลศิริราช
5. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
6. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค



กรมควบคุมโรค
กองโรคติดต่อทั่วไป

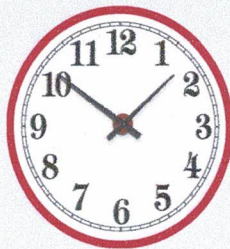
อัมบุดยปีใหม่ งานเลี้ยงปลอดภัย ใส่ใจ “สุข ร้อน สะอาด”

กินอาหารปรุงสุกใหม่
ไม่กินอาหารดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ

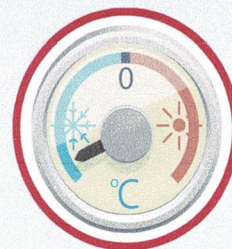


สุข

อาหารหลังปรุงสุก
ควรกินภายใน 2 ชั่วโมง

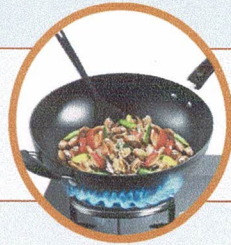


อาหารปรุงสุกแยกเก็บจากอาหารสด
และเก็บไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม



ร้อน

อาหารคั้งมือที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง
ต้องนำมาอุ่นร้อน ให้ทั่วถึงก่อนกินทุกครั้ง



สะอาด



ล้างมือให้สะอาดก่อนสัมผัสอาหาร
หลังเข้าห้องน้ำ
หลังสัมผัสสัตว์เลี้ยงหรือสิ่งสกปรก



ดื่มน้ำต้มสุก น้ำกรอง
หรือน้ำดื่มบรรจุขวดสะอาด
ไม่เร็วชิม ฝาปิดสนิท มีเครื่องหมาย อย.



กินน้ำแข็งหลอดบรรจุปิดสนิท
ได้มาตรฐาน GMP มีเครื่องหมาย อย.
มีข้อความ “น้ำแข็งใช้รับประทานได้”

กองโรคติดต่อทั่วไปห่วงใยคุณ

ข้อมูล ณ วันที่ 27 ธ.ค. 65

ที่มา: กลุ่มงานโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



6 มาตรการ

ป้องกัน ควบคุมโรคอาหารเป็นพิษในโรงเรียน



1 การจัดการระบบสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน



เด็กรับปรุง อาหารและน้ำดื่ม
สุจจากันอย่างน้อย 60 ชม.



อาหาร เครื่องดื่มในภาชนะที่ปิดสนิท ไม่หมดอายุ
มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐาน เช่น มอ. มอก. ฮาลาล



เมื่อสัตว์ ผัก ผลไม้ ต้องล้างให้สะอาด
ก่อนนำมาปรุง เก็บไว้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิ



เมื่อสัตว์ ควรเก็บไว้ใน
ตู้เย็นที่ต่ำกว่า 5 °C

ผักผลไม้ควรเก็บไว้ใน
ตู้เย็นที่ 7-10 °C



เก็บตัวอย่างอาหารที่ปรุงได้มีปริมาณ
รับประทานทันที (ระบุวัน เวลา)
ไว้ในตู้เย็นอย่างน้อย 1 วัน



ต้องน้ำ ทิ้งขยะ สบอาบ
ไม่ทิ้งขยะในและบนของห้องน้ำ



ถังขยะไม่รั่วซึม
และมีฝาปิด



ล้างภาชนะสุ่มไม่ใช้สะอาด
อย่างน้อย 2 ครั้งต่อวัน



ท่อหรือรางระบายน้ำ
มีสภาพดี

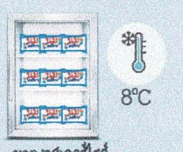


ผู้ปรุง ผู้ให้บริการ แล่งกายสะอาด สวมเสื้อกัน
สวมหน้ากากป้องกัน มีชุดกันเปื้อน ถ้ามี
ด้วยสำลและใช้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงหรือสัมผัสอาหาร

2 การเก็บรักษาในอุณหภูมิที่เหมาะสมตามชนิดของนม



ถนอมนม
บรรจุภัณฑ์สภาพสมบูรณ์ ตรวจสอบ
วันหมดอายุ สุ่มตรวจคุณภาพนม



นมพาสเจอร์ไรส์
ที่อุณหภูมิ 10 °C นานกว่าหนึ่งเดือน
เก็บในตู้เย็นที่ต่ำกว่า 8 °C



รถขนส่ง
เป็นระบบปิด
และมีการควบคุมอุณหภูมิ



นักเรียน
ไม่ใช้ภาชนะ
จากถังโดยตรง



นมยู เอช ที
เก็บในที่สะอาด ไม่ถูกแสงแดด วางสูงจากพื้น
อย่างน้อย 10 ซม. และไม่มีของแข็งสูงเกิน 8 ซม.

3 อาหารบริจาค



บันทึกข้อมูล
อาหารบริจาค



อาหารในบรรจุภัณฑ์
มีคุณภาพดี
ไม่มีรอยขีดข่วนและ



อาหารมีรูป รส กลิ่น สี ไม่ผิด
ไปจากเดิมและเก็บโดยภายใน 2 ชั่วโมง
หลังปรุงเสร็จ

4 อาหารในกรณีนำนักเรียนเข้าค่ายหรือทัศนศึกษา



อาหารกล่อง ควรเป็นอาหารแห้ง
แยกอาหาร อากาศ อากาศ อากาศ



ระยะเวลาในการปรุงเสร็จ
จนถึงเวลาบริโภคไม่เกิน 2 ชั่วโมง

5 พืชพิษ



เมื่อมีพืชน่ารับประทาน
การมีพืชน่ารับประทาน ต้องล้าง มีป้ายชื่อ
และคำแนะนำว่า "พืชพิษ ห้ามรับประทาน"



เมื่อมีพืชน่ารับประทาน
มีการเตรียมผู้ดูแล
การป้องกันตนเองจากพืชพิษ

6 การประสานส่งต่อ และการสื่อสารความเสี่ยง เมื่อพบเด็กป่วย หรือเกิดเหตุการณ์ระบอบในโรงเรียน

แยกนักเรียนป่วย สวมหน้ากาก
ดูแลวิธีจมน้ำป้องกัน นอนพักผ่อน



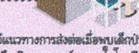
มีการบันทึกประวัติสุขภาพ
นักเรียนในการแจ้งป่วย
ด้วยโรคอาหารเป็นพิษ

มีแผนกำกับที่ระบุผู้รับผิดชอบ
ชัดเจนและแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน



มีแนวทางการส่งต่อเมื่อพบเด็กป่วย
หรือเกิดเหตุการณ์ระบอบในโรงเรียน

แจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
เมื่อเกิดเหตุการณ์ระบอบในโรงเรียน



มีการสื่อสารความเสี่ยงแก่ผู้เกี่ยวข้อง
ผู้ปกครอง ครู นักเรียน และบุคลากรในโรงเรียน



โทรติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค