



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

อาหารทะเล



อาหารประเภทยำ



จ่อม/ก้อย/ลาบดิบ



ข้าวผัด/ข้าวผัดโรยเนื้อมู



ขนมจีน



ส้มตำ



ข้าวมันไก่



น้ำแข็งที่ไม่สะอาด



อาหารหรือขนม
ที่มีส่วนประกอบของกะทิ



สลัดผัก

10

เมนู..เสี่ยง

โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

10 เมนูเสี่ยง

โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ



อาหารประเภทยำ



จ่อม/ก้อย/ลาบดิบ



ข้าวผัด/ข้าวผัดโรยเนื้อปู



ขนมจีน



สลัดผัก



อาหารหรือขนม
ที่มีส่วนผสมของกะทิ



อาหารทะเล



ข้าวมันไก่



น้ำแข็งที่ไม่สะอาด



ส้มตำ





กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

โนโรไวรัส (Norovirus)

ป้องกันโดย...ยึดหลัก **“สุก ร้อน สะอาด”**

NOTES

เป็นเชื้อก่อโรคในทางเดินอาหาร สามารถอยู่ในอุจจาระของผู้ป่วย และสิ่งแวดล้อมได้นานถึง 2 สัปดาห์ แพร่ระบาดได้ง่ายโดยเฉพาะช่วงฤดูหนาว ไม่สามารถทำลายเชื้อได้ด้วยแอลกอฮอล์



การติดต่อ



การบริโภคอาหาร น้ำดื่ม และน้ำแข็งที่มีการปนเปื้อนเชื้อ

การหายใจเอาละอองฝอยของเชื้อ



มือที่สัมผัสพื้นผิว ของเล่นที่ปนเปื้อน อาเจียนหรืออุจจาระแล้วหยิบอาหารเข้าปาก

NOTES

ติดเชื้อมากได้ในเด็กและผู้ใหญ่ (ผู้สูงอายุและเด็กเล็กอาจจะมี **อาการรุนแรง**)

อาการของโรค

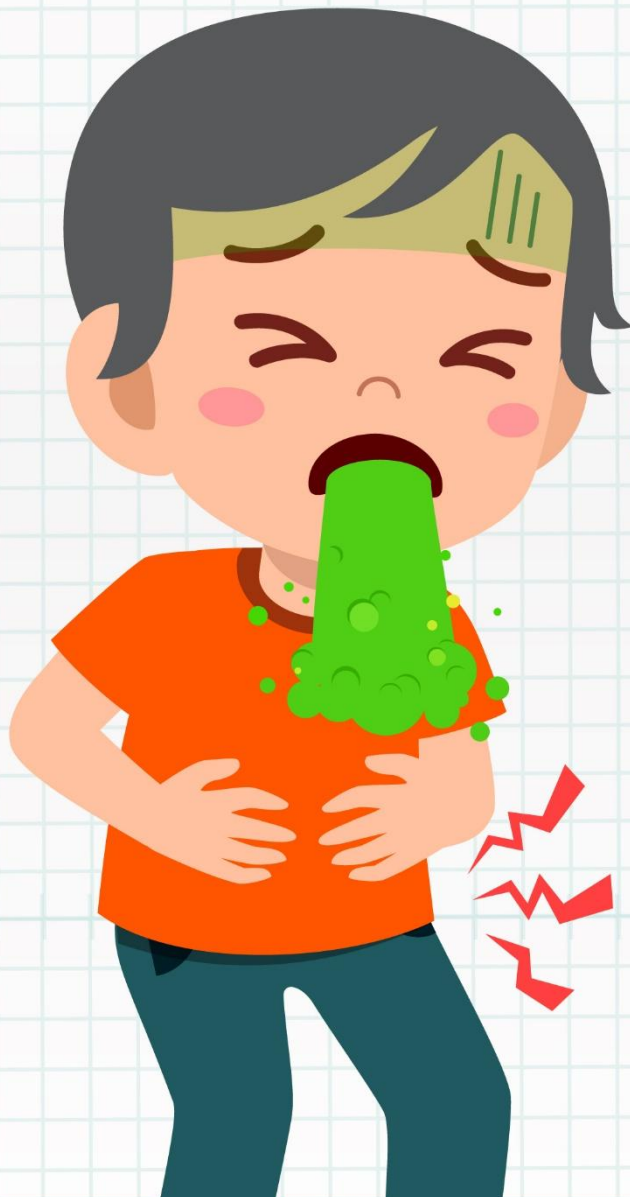
คลื่นไส้ อาเจียน

ถ่ายเป็นน้ำ ปวดท้อง

อาจมีไข้ ปวดศีรษะ

อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว

ภาวะขาดน้ำ





กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สุก ร้อน สะอาด
ป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ



เลือกซื้อวัตถุดิบ
ที่สด สะอาด และมีคุณภาพ

ใช้ช้อนกลางตักอาหาร
เมื่อรับประทานอาหารร่วมกัน



ไม่รับประทานอาหาร
ที่ปรุงจากสัตว์และพืชที่มีพิษ

สุก

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่
ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือ
สุกๆ ดิบๆ



ร้อน

อาหารที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมา
อุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง

สะอาด



เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด
มีเครื่องหมาย อย. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด
ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ
หรือสัมผัสสิ่งสกปรก



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

การดูแลผู้ป่วยอหิวาตกโรค

1. ให้ดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ โดยเฉพาะเด็กเล็ก ควรปฏิบัติดังนี้



อายุน้อยกว่า 2 ปี

ให้ดื่มครั้งละ 1/4 - 1/2 แก้ว โดยใช้ช้อนค่อยๆ ป้อน 1 ช้อนชา ทุก 1-2 นาที ไม่ต้องงดอาหารหรือนม ควรให้อาหารเหลวบ่อยครั้ง เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด รวมทั้งนมแม่ สำหรับนมผสมให้ผสมเหมือนเดิมแต่ปริมาณลดลง และให้สลับกับสารละลายเกลือแร่



อายุมากกว่า 2 ปี

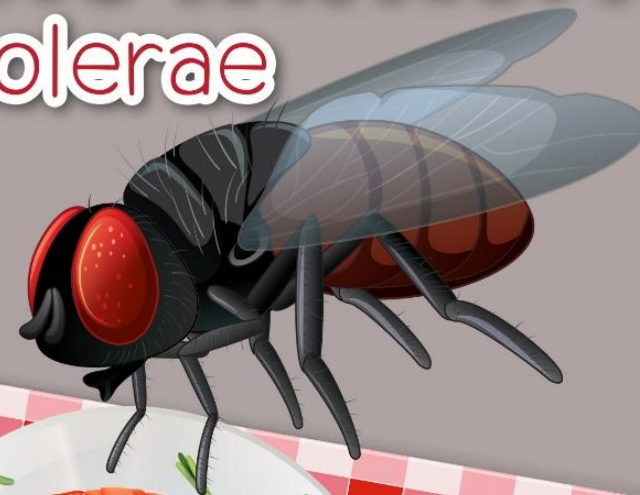
ให้ดื่ม 1/2 - 1 แก้ว โดยดื่มทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เมื่ออาการดีขึ้น ให้หยุดดื่มสารละลายเกลือแร่ และรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม จะช่วยให้เด็กได้สารอาหาร และฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

2. ถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำทุกครั้งหลังขับถ่าย
3. กำจัดอาเจียนของผู้ป่วย โดยเททิ้งลงในส้วม ราดน้ำให้สะอาด แล้วใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ หรือน้ำยาฟอกขาว หรือน้ำผสมผงซักฟอกราดซ้ำ
4. รักษาความสะอาด สิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วย รวมทั้งซักเสื้อผ้าให้สะอาด และนำไปตากแดดให้แห้ง
5. ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้ป่วย หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดอยู่เสมอ



6. หากมีอาการรุนแรงมากขึ้น หลังดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) ไปแล้วภายใน 8-12 ชั่วโมง เช่น ถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก มีมูกเลือด อาเจียนบ่อย รับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำไม่ได้ กระหายน้ำมากกว่าปกติ อ่อนเพลียมาก ตาลึกโหล ไข้สูง ชัก หรือซึม ให้รีบพบแพทย์โดยด่วน

อหิวาตกโรค Cholerae



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

การเตรียม ประุง อาหาร



1 ผู้สัมผัสอาหารต้องแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ฝักันเปื้อน และหมวกคลุมผม ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดก่อนสัมผัสอาหาร ใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหารที่ปรุงสุกทุกครั้ง

2 ล้างทำความสะอาดวัตถุดิบ ทั้งเนื้อสัตว์และผัก ด้วยน้ำสะอาดก่อนนำมาปรุง

วิธีล้างผักเพื่อช่วยลดสารตกค้าง

ผงฟ (เบคกิ้งโซดา) + 10 ลิตร
1/2 ช้อนโต๊ะ

ลดสารพิษได้ 90-95%

น้ำส้มสายชู 5% + 10 ลิตร
1 ส่วน

ลดสารพิษได้ 60-84%



แช่ 15-20 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด

3 เนื้อสัตว์ ควรเก็บไว้ใน อุณหภูมิต่ำกว่า 5 °C

ผักผลไม้ควรเก็บไว้ใน อุณหภูมิ 7-10 °C



4 น้ำใช้ในการประกอบอาหารต้องสะอาด ไม่มี สิ่งปนเปื้อน สังเกตโดยหากมีกลิ่นคลอรีนแสดงว่า น้ำได้ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว (มาตรฐานคลอรีนอิสระ คงเหลือในน้ำประปา 0.2-0.5 มก./ล.)



5 เตรียมและปรุงประกอบอาหารบนโต๊ะที่สูงจาก พื้นอย่างน้อย 60 ซม.



6 เหยียง มีด ต้องมีสภาพดี แยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์สุก เนื้อสัตว์ดิบ ผัก ผลไม้ ล้างทำความสะอาด ผึ่งให้แห้งทุกครั้งหลังใช้งาน และเก็บให้พ้นจาก พาหะนำโรค



7 อาหารหลังปรุงสำเร็จ เก็บในภาชนะที่มีฝาปิด และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.



8 ภาชนะสำหรับใส่อาหารและน้ำดื่ม ต้องล้าง ให้สะอาดและตากให้แห้ง



9 การขนส่งอาหารหลังปรุงสำเร็จไปยังผู้บริโภค ไม่ควรเกิน 2 ชม.

10 ไม่แช่สิ่งของอื่นในน้ำแข็งบริโภคร

