



สุก ร้อน สะอาด
ป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ



เลือกซื้อวัตถุดิบ
ที่สด สะอาด และมีคุณภาพ

ใช้ช้อนกลางตักอาหาร
เมื่อรับประทานอาหารร่วมกัน



ไม่รับประทานอาหาร
ที่ปรุงจากสัตว์และพืชที่มีพิษ



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

สุก

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่
ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือ
สุกๆ ดิบๆ



ร้อน

อาหารที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมา
อุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง

สะอาด



เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด
มีเครื่องหมาย อย. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด
ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ
หรือสัมผัสสิ่งสกปรก

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

อาหารทะเล



อาหารประเภทยำ



จ่อม/ก้อย/ลาบดิบ



ข้าวผัด/ข้าวผัดโรยเนื้อมู



ขนมจีน



10

เมนู..เสี่ยง
โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

ส้มตำ



ข้าวมันไก่



น้ำแข็งที่ไม่สะอาด



อาหารหรือขนม
ที่มีส่วนประกอบของกะทิ



สลัดผัก



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

☎1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค



6 มาตรการ

ป้องกัน ควบคุมโรคอาหารเป็นพิษในโรงเรียน



1 การจัดระบบสุขภาพอาหารในโรงเรียน



เตรียม-ปรุง อาหารและน้ำดื่ม
สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.



อาหาร เครื่องดื่มในภาชนะที่ปิดสนิท ไม่หมดอายุ
มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐาน เช่น ฮย. มอก. ฮา.กล



เมื่อสัมผัส ผัก ผลไม้ ต้องล้างให้สะอาด
ก่อนนำมาปรุง เก็บไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม



เนื้อสัตว์ ควรเก็บไว้ใน
อุณหภูมิต่ำกว่า 5 °C

ผักผลไม้ควรเก็บไว้ใน
อุณหภูมิ 7-10 °C



เก็บตัวอย่างอาหารที่ปรุงให้นักเรียน
รับประทานทุกวัน (ระบุวัน เวลา)
ไว้ในตู้เย็นอย่างน้อย 1 วัน



ห้องน้ำ ห้องส้วม สะอาด
ไม่มีกลิ่นเหม็นและแมลงพาหะนำโรค



ถังขยะไม่รั่วซึม
และมีฝาปิด



ล้างภาชนะอุปกรณ์ให้สะอาด
อย่างน้อย 2 ขั้นตอน



ท่อหรือร่องระบายน้ำ
มีสภาพดี



ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

ผู้ปรุง ผู้ลิ้มอาหาร แต่งกายสะอาด สวมเสื้อกัน
สวมหน้ากากอนามัย ใส่หมวกหรือเน็ตคลุม มีอุปกรณ์ที่ล้าง
ด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงหรือขึ้นโต๊ะอาหาร

3 อาหารบริจาค



บันทึกข้อมูล
อาหารบริจาค



เก็บข้อมูลอาหารบริจาค
เช่น ชื่อ-สกุล ผู้บริจาค
ประเภทอาหาร วันเดือนปีที่บริจาค



อาหารในบรรจุภัณฑ์
มีคุณภาพดี
ไม่มีรอยฉีกขาด

อาหารมีรูป รส กลิ่น สี ไม่ผิด
ไปจากเดิมและบริโภคภายใน 2 ชั่วโมง
หลังปรุงเสร็จ

4 อาหารในกรณีนักเรียนเข้าค่ายหรือทัศนศึกษา



อาหารกล่อง ควรเป็นอาหารแห้ง
แยกอาหาร ผัก ผลไม้ ไม่ราดกับเนยขาว



ระยะเวลาในการปรุงเสร็จ
จนถึงเวลาบริโภคไม่เกิน 2 ชั่วโมง

5 พิษพิษ



กรณีมีพิษพิษในโรงเรียน ต้องลบล้าง มีป้ายชื่อ
และคำแนะว่า "พิษพิษ ห้ามรับประทาน"



มีกิจกรรมเรียนรู้เรื่อง
การป้องกันตัวเองจากพิษพิษ

2 การเก็บรักษานม ในอุณหภูมิที่เหมาะสมตามชนิดของนม



ตรวจรับนม
บรรจุภัณฑ์สภาพสมบูรณ์ ตรวจสอบ
วันหมดอายุ ส่วนตรวจคุณภาพนม



รถขนส่ง
เป็นระบบปิด
และมีการควบคุมอุณหภูมิ



นมพาสเจอร์ไรส์
บริโภคภายใน 10 วัน นับจากวันผลิต
เก็บในอุณหภูมิไม่เกิน 8 °C

นมผง
เก็บในภาชนะที่แห้งสะอาด วางสูงจากพื้น
อย่างน้อย 10 ซม. และไม่ชื้นสูงเกิน 8 ซม.



นักเรียน
ไม่เก็บภาชนะนม
จากตู้โดยตรง

6 การประสานส่งต่อ และการสื่อสารความเสี่ยง เมื่อพบเด็กป่วย หรือเกิดเหตุการณ์ระบาดในโรงเรียน

แยกนักเรียนป่วย สังเกตอาการ
ดูแลวิธีเบื้องต้นเบื้องต้น แจ้งผู้ปกครอง

มีแผนกำกับที่ระบุผู้รับผิดชอบ
ขั้นตอนและแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน

มีแนวทางการส่งต่อเมื่อพบเด็กป่วย
หรือเกิดเหตุการณ์ระบาดในโรงเรียน

มีการสื่อสารความเสี่ยงแก่ผู้บริหาร
ผู้ปกครอง ครู นักเรียน และบุคลากรในโรงเรียน



โนโรไวรัส (Norovirus)



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

NOTES

เป็นเชื้อก่อโรคในทางเดินอาหาร สามารถอยู่ในอุจจาระของผู้ป่วย และสิ่งแวดล้อมได้นานถึง 2 สัปดาห์ แพร่ระบาดได้ง่ายโดยเฉพาะช่วงฤดูหนาว ไม่สามารถทำลายเชื้อได้ด้วยแอลกอฮอล์



การติดต่อ



การบริโภคอาหาร น้ำดื่ม และน้ำแข็งที่มีการปนเปื้อนเชื้อ

การหายใจเอาละอองฝอยของเชื้อ



มือที่สัมผัสพื้นผิว ของเล่นที่ปนเปื้อน อาเจียนหรืออุจจาระแล้วหยิบอาหารเข้าปาก

NOTES

ติดเชื้อมากทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ (ผู้สูงอายุและเด็กเล็กอาจจะ**มีอาการรุนแรง**)

อาการของโรค

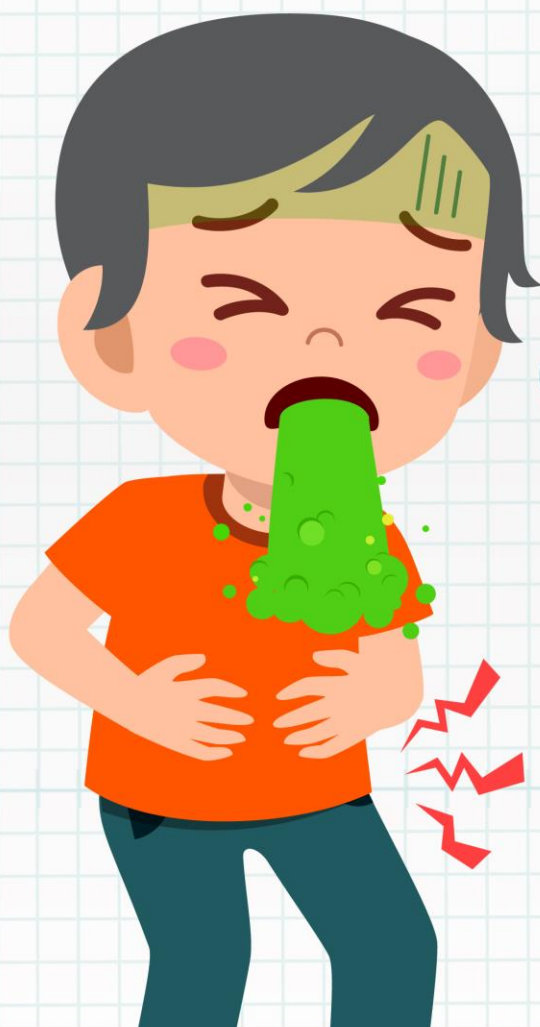
คลื่นไส้ อาเจียน

ถ่ายเป็นน้ำ ปวดท้อง

อาจมีไข้ ปวดศีรษะ

อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว

ภาวะขาดน้ำ





กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

10 เมนูเสี่ยง

โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

1



อาหารประเภทยำ

2



จ่อม/ก้อย/ลาบดิบ

3



ข้าวผัด/ข้าวผัดโรยเนื้อมู

4



ขนมจีน

5



สลัดผัก

6



อาหารหรือขนม
ที่มีส่วนประกอบของกะทิ

7



อาหารทะเล

8



ข้าวมันไก่

9



น้ำแข็งที่ไม่สะอาด

10



ส้มตำ



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค