



กรมควบคุมโรค
กองโรคติดต่อทั่วไป

อัมบุณปีใหม่ งานเลี้ยงปลอดภัย ใส่ใจ “สุก ร้อน สะอาด”

กินอาหารปรุงสุกใหม่
ไม่กินอาหารดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ



สุก

อาหารหลังปรุงสุก
ควรกินภายใน 2 ชั่วโมง



อาหารปรุงสุกแยกเก็บจากอาหารสด
และเก็บไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม



ร้อน

อาหารคาวมีที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง
ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนกินทุกครั้ง



สะอาด



ล้างมือให้สะอาดก่อนสัมผัสอาหาร
หลังเข้าห้องน้ำ
หลังสัมผัสสัตว์เลี้ยงหรือสิ่งสกปรก



ดื่มน้ำต้มสุก น้ำกรอง
หรือน้ำดื่มบรรจุขวดสะอาด
ไม่จ่ำจิม ฝาปิดสนิท มีเครื่องหมาย อบ.



กินน้ำแข็งหลอดบรรจุปิดสนิท
ได้มาตรฐาน GMP มีเครื่องหมาย อบ.
มีข้อความ “น้ำแข็งใช้รับประทานได้”



กองโรคติดต่อทั่วไป ห่วงใยคุณ

ข้อมูล ณ วันที่ 27 ธ.ค. 65

ที่มา: กลุ่มงานโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

ส่งท้ายปีเก่า ส่งสุขปีใหม่ สรรค์สุขใจ ปลอดภัยโรคอาหารเป็นพิษ

การเตรียม ประคบประหงมอาหาร

- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดก่อนสัมผัสอาหาร ใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหารปรุงสุกทุกครั้ง หากเจ็บป่วยด้วยอาการอุจจาระร่วงไม่ควรเตรียม ประคบประหงมอาหาร
- วัตถุดิบต้องสด มีคุณภาพ ไม่หมดอายุ ล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงประกอบอาหาร
- น้ำที่ใช้ปรุงประกอบอาหารต้องสะอาด ใส ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีตะกอน
- อาหารปรุงสุกแยกเก็บจากอาหารดิบในอุณหภูมิที่เหมาะสม ปลอดภัยจากสัตว์ พาหะนำโรค
- รักษาความสะอาดของภาชนะ อุปกรณ์ สถานที่ปรุงประกอบอาหาร ให้ปลอดภัยจากสิ่งสกปรก สัตว์ พาหะนำโรค
- การขนส่งอาหารหลังปรุงสุกจนถึงเวลาบริโภค ไม่ควรเกิน 2 ชม.
- น้ำแข็งสำหรับแช่วัตถุดิบและสิ่งของ แยกจากน้ำแข็งบริโภค

การเลือกซื้อน้ำดื่มและน้ำแข็งบริโภค

- เลือกน้ำดื่มบรรจุขวดสะอาด ไม่รั่วซึม ฝาปิดสนิท มีเครื่องหมาย อย.
- น้ำแข็งหลอดบรรจุขวดปิดสนิทได้มาตรฐาน GMP มีเครื่องหมาย อย. มีข้อความ “น้ำแข็งใช้รับประทานได้”

การเลือกซื้อวัตถุดิบ

- เนื้อสัตว์
 - เนื้อวัว เนื้อสีแดงสด เขียวคล้ำ มันมีสีเหลือง ไม่มีเม็ดสีขาว (ไขพยาธิ)
 - เนื้อหมู เนื้อมีสีชมพูอ่อน นุ่ม ฉ่ำน้ำ ผิวเป็นมัน มันมีสีขาว ไม่มีเม็ดสีขาว
 - กุ้งทะเล เปลือกแข็งใส หัวติดแน่นกับตัว
 - กุ้งน้ำจืด ตาใส ลำตัวสีน้ำเงินปนเขียว เนื้อใส แข็ง
 - ปูม้า ตัวหนัก เนื้อแน่น ไม่มีกลิ่นเน่า
 - ปูทะเล สีเขียวเข้ม เนื้อหนานอกแน่น กัดไม่ยุบ ตัวหนัก ตาใส
 - หอย หอยมีเปลือกเลือกที่ยังเป็นอยู่ เช่น หอยลาย หอยแครง หอยกะพง พอตายแล้วจะนำหอยที่แกะเปลือกแล้ว เช่น หอยแมลงภู่ ต้องมีสีสดใส สภาพดี ไม่ขาดรุ่งริ่ง น้ำแช่หอยไม่มีเมือกมาก และไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า
- เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อแน่น ผิวตึง หนังตาสดใสไม่เหี่ยวยุบ
- ปลาน้ำจืดและปลาทะเล หนังมัน ตาสดใส เหงือกแดง ท้องไม่แตก เนื้อแน่น กัดไม่ยุบ
- ไข่ กลมอ้วน เปลือกสะอาด ไม่แตกร้าว ผิวเรียบนวลและไม่มีจุดสีเทา ขาว หรือดำ
- ผัก ผลไม้ ตามฤดูกาล ผิวสดใหม่ ไม่ช้ำ ก้านยังเขียวและแข็ง ขนาดผลสม่ำเสมอ เปลือกไม่ดำ
- อาหารแห้ง ถั่วเมล็ดแห้ง หอม กระเทียม ต้องไม่มีเชื้อรา ไม่มีกลิ่นเหม็น