



กรมควบคุมโรค
กองโรคติดต่อทั่วไป

อัมบุญปีใหม่ งานเลี้ยงปลอดภัย ใส่ใจ “สุก ร้อน สะอาด”

กินอาหารปรุงสุกใหม่
ไม่กินอาหารดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ

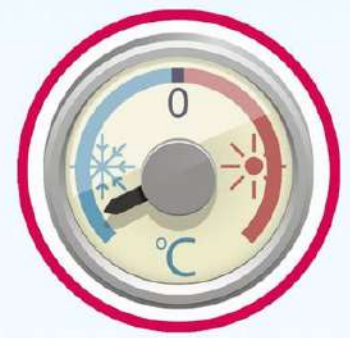


สุก

อาหารหลังปรุงสุก
ควรกินภายใน 2 ชั่วโมง



อาหารปรุงสุกแยกเก็บจากอาหารสด
และเก็บไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม



ร้อน

อาหารค้างมื้อที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง
ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนกินทุกครั้ง



สะอาด



ล้างมือให้สะอาดก่อนสัมผัสอาหาร
หลังเข้าห้องน้ำ
หลังสัมผัสสัตว์เลี้ยงหรือสิ่งสกปรก



ดื่มน้ำต้มสุก น้ำกรอง
หรือน้ำดื่มบรรจุขวดสะอาด
ไม่รั่วซึม ฝาปิดสนิท มีเครื่องหมาย อบ.
ไม่รั่วซึม ฝาปิดสนิท มีเครื่องหมาย อบ.



กินน้ำแข็งหลอดบรรจุถุงปิดสนิท
ได้มาตรฐาน GMP มีเครื่องหมาย อบ.
มีข้อความ “น้ำแข็งใช้รับประทานได้”

กองโรคติดต่อทั่วไปห่วงใยคุณ

ข้อมูล ณ วันที่ 27 ธ.ค. 65

ที่มา: กลุ่มงานโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



ข้อแนะนำ...

การจัดเตรียมอาหารเลี้ยงคนหมู่มาก ป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ



เลือกร้านอาหารที่สะอาด ผ่านการรับรองมาตรฐาน เช่น อาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste)



กับข้าวควรเลือกเป็นอาหารแห้ง เช่น หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ข้าวเหนียว น้ำพริกแห้ง



ไม่ควรราดกับข้าวลงบนข้าวโดยตรง ควรแยกกับข้าวต่างหาก



อาหารกล่องควรแยกส่งจากหลายร้าน เพราะระยะเวลาหลังปรุงเสร็จจนรับประทานไม่ควรเกิน 2 ชม.



การเตรียม ปรุง อาหาร

1 ผู้สัมผัสอาหารต้องแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ผ่ากันเปื้อน และหมวกคลุมผม ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดก่อนสัมผัสอาหาร ใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหารที่ปรุงสุกทุกครั้ง

2 ล้างทำความสะอาดวัตถุดิบ ทั้งเนื้อสัตว์และผัก ด้วยน้ำสะอาดก่อนนำมาปรุง วิธีล้างผักเพื่อช่วยลดสารตกค้าง

ผงฟู (เบคกิ้งโซดา) + 10 ลิตร
1/2 ช้อนโต๊ะ

ลดสารพิษได้ 90-95%

น้ำส้มสายชู 5% + 10 ลิตร
1 ส่วน

ลดสารพิษได้ 60-84%

แช่นาน 15-20 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด

3 เนื้อสัตว์ ควรเก็บไว้ในอุณหภูมิต่ำกว่า 5 °C



ผักผลไม้ควรเก็บไว้ในอุณหภูมิ 7-10 °C



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



5 เตรียมและปรุงประกอบอาหารบนโต๊ะที่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.



6 เหยียง มีด ต้องมีสภาพดี แยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์สุก เนื้อสัตว์ดิบ ผัก ผลไม้ ล้างทำความสะอาดตากให้แห้งทุกครั้งหลังใช้งาน และเก็บให้พ้นจากพาหะนำโรค



7 อาหารหลังปรุงเสร็จ เก็บในภาชนะที่มีฝาปิดและวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.



8 ภาชนะสำหรับใส่อาหารและน้ำดื่ม ต้องล้างให้สะอาดและตากให้แห้ง



9 การขนส่งอาหารหลังปรุงเสร็จไปยังผู้บริโภค ไม่ควรเกิน 2 ชม.

10 ไม่แช่สิ่งของอื่นในน้ำแข็งบริโภค



การเลือกซื้อน้ำดื่มและน้ำแข็งบริโภค

น้ำแข็งสะอาด ได้มาตรฐาน GMP มีเครื่องหมาย อย. มีข้อความ น้ำแข็ง รับประทานได้



เลือกน้ำดื่มบรรจุขวดที่มีเครื่องหมาย อย.

การเลือกซื้อวัตถุดิบ



1 เนื้อสัตว์ ควรหลีกเลี่ยงเนื้อหรือเนียงบริเวณคอหอยและหลอดลม เพราะอาจปนเปื้อน ไทรอยด์ฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ของสัตว์

2 เลือกซื้อผัก ผลไม้ตามฤดูกาล ผิวสดใหม่ ไม่จ้ำก้านยังเขียวและแข็ง ขนาดผลสม่ำเสมอ เปลือกไม่ดำ

3 การเลือกซื้ออาหารแห้ง เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง หอม กระเทียม ต้องไม่มี สีขาว โดยเฉพาะ ราสีดำ เพราะทานต่อ ความร้อน ซึ่งอาจก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้

