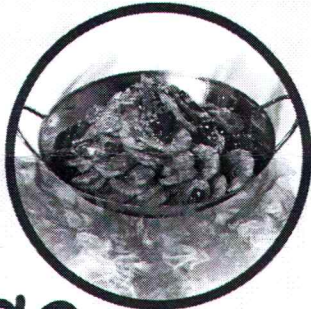




กรมควบคุมโรค  
กองโรคติดต่อทั่วไป

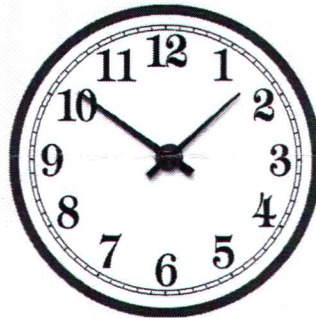
# อัมบุดยปีใหม่ งานเลี้ยงปลอดภัย ใส่ใจ “สุก ร้อน สะอาด”

กินอาหารปรุงสุกใหม่  
ไม่กินอาหารดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ

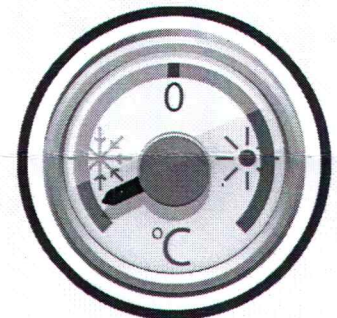


สุก

อาหารหลังปรุงสุก  
ควรกินภายใน 2 ชั่วโมง



อาหารปรุงสุกแยกเก็บจากอาหารสด  
และเก็บไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม

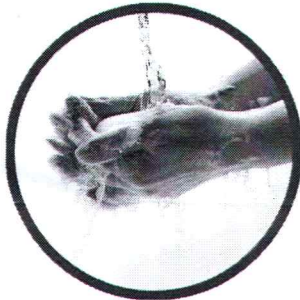


ร้อน

อาหารคั้งมือที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง  
ต้องนำมาอุ่นร้อน ให้ทั่วถึงก่อนกินทุกครั้ง



สะอาด



ล้างมือให้สะอาดก่อนสัมผัสอาหาร  
หลังเข้าห้องน้ำ  
หลังสัมผัสสัตว์เลี้ยงหรือสิ่งสกปรก



ดื่มน้ำต้มสุก น้ำกรอง  
หรือน้ำดื่มบรรจุขวดสะอาด  
ไม่รั่วซึม ฝาปิดสนิท มีเครื่องหมาย อย.



กินน้ำแข็งหลอดบรรจุขวดปิดสนิท  
ได้มาตรฐาน GMP มีเครื่องหมาย อย.  
มีข้อความ “น้ำแข็ง ใ้รับประทานได้”

## กองโรคติดต่อทั่วไปห่วงใยคุณ

ข้อมูล ณ วันที่ 27 ธ.ค. 65

ที่มา: กลุ่มงานโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

สายด่วน  
กรมควบคุมโรค  
1422



## ส่งท้ายปีเก่า ส่งสุขปีใหม่ ส่งสรรค์สุขใจ ปลอดภัยโรคอาหารเป็นพิษ

### การเตรียม ประงประกอบอาหาร

- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดก่อนสัมผัสอาหาร ใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหารปรุงสุกทุกครั้ง หากเจ็บป่วยด้วยอาการอุจจาระร่วงไม่ควรเตรียม ประงประกอบอาหาร
- 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.
- น้ำแข็งหลอดบรรจุถุงปิดสนิทได้มาตรฐาน GMP มีเครื่องหมาย อย. มีข้อความ “น้ำแข็งใช้รับประทานได้”

### การเลือกซื้อวัตถุดิบ

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





กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control



# สุก

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่  
ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือ  
สุกๆ ดิบๆ



# ร้อน

อาหารที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมา  
อุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง



เลือกซื้อวัตถุดิบ  
ที่สด สะอาด และมีคุณภาพ

ใช้ช้อนกลางตักอาหาร  
เมื่อรับประทานอาหารร่วมกัน



ไม่รับประทานอาหาร  
ที่ปรุงจากสัตว์และพืชที่มีพิษ



# สะอาด



เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด  
มีเครื่องหมาย อย. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด  
ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ  
หรือสัมผัสสิ่งสกปรก



กองโรคติดต่อทั่วไป  
Division of Communicable Diseases

☎1422  
สายด่วนกรมควบคุมโรค





# สื่อก ร้อน สะอาด

มาตรการป้องกันโรคติดต่อทางน้ำและอาหาร



**สุก**

กินอาหารปรุงสุกใหม่  
ไม่กินอาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ



อาหารค้างมือที่เก็บไว้นาน  
เกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อนให้

**ร้อน**



**สะอาด**

เลือกกินอาหาร น้ำดื่ม และน้ำแข็งที่สะอาด ได้มาตรฐาน ล้างมือให้  
สะอาดทุกครั้งก่อนกิน และหลังเข้าห้องน้ำ หรือสัมผัสสิ่งสกปรก  
ไม่กินอาหารที่ปรุงจากสัตว์และพืชที่มีพิษ เช่น เห็ด แมงดาทะเล

