องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม
เลขที่รับ ๑๘๖๖
ลงวันที่ ๒๑ มี.ค. ๒๕๖๕

ด่วนที่สุด
ที่ นฐ ๐๐๒๓.๓/ว ๔๙๙๒

ศาลากลางจังหวัดนครปฐม
ถนนศูนย์ราชการ นฐ ๗๓๐๐๐

๒๑ มีนาคม ๒๕๖๕

กองสาธารณสุข
เลขที่รับ ๐๖๙๙
ลงวันที่ ๒๑ มี.ค. ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์แนวทางการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำในฤดูร้อน

เรียน นายอำเภอทุกอำเภอ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม นายกเทศมนตรีนครนครปฐม และนายกเทศมนตรีเมืองทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๖๕๓ ลงวันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๕ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้รับแจ้งจากกระทรวงสาธารณสุขว่าขณะนี้ประเทศไทยใกล้เข้าสู่ฤดูร้อน สภาพอากาศเปลี่ยนแปลงหากประชาชนดูแลรักษาสุขภาพอนามัยไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ โรคบิด อหิวาตกโรค ไข้ไทฟอยด์ เป็นต้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน เสียค่าใช้จ่าย และเกิดความตื่นตระหนก

จังหวัดนครปฐมจึงขอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นประชาสัมพันธ์แนวทางการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำในฤดูร้อน เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจสามารถปฏิบัติตนในการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำได้อย่างถูกต้อง ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ที่เว็บไซต์ www.nptlocal.go.th หัวข้อ "หนังสือราชการ"

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ สำหรับอำเภอขอให้แจ้งเทศบาลตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่พิจารณาดำเนินการด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายรัฐศาสตร์ ชิดชู)
รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดนครปฐม

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด
กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น
โทร./โทรสาร ๐-๓๔๓๔-๐๐๒๗

อยู่ห่างไว้ ใส่แมสก์กัน หมั่นล้างมือ ถือหลักสะอาด ปราศจากแอลกอฮอล์ เคร่งครัดไทยชนะ

3

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดนครปฐม
รับเลขที่ 1527
วันที่ ๑๑ มี.ค. ๒๕๖๕
เวลา 482

ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๒๕๓๑

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๙ มีนาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์แนวทางการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำในฤดูร้อน

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกระทรวงสาธารณสุข ด่วนที่สุด ที่ สธ ๐๔๑๐.๘/ว ๑๓๑
ลงวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกระทรวงสาธารณสุขแจ้งว่า ขณะนี้ประเทศไทยใกล้เข้าสู่ฤดูร้อน สภาพอากาศเปลี่ยนแปลง หากประชาชนดูแลรักษาสุขภาพอนามัยไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ โรคบิด อหิวาตกโรค ไข้ไทฟอยด์ เป็นต้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน เสียค่าใช้จ่าย และเกิดความตื่นตระหนก

ในการนี้ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ขอความร่วมมือจังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นประชาสัมพันธ์แนวทางการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำในฤดูร้อน เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจสามารถปฏิบัติตนในการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำได้อย่างถูกต้อง โดยสามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วย ได้ที่เว็บไซต์ https://bit.ly/๓pBgYra หรือ QR Code ท้ายหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายประยูร รัตนเสนีย์)
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

กองสาธารณสุขท้องถิ่น
กลุ่มงานป้องกันโรคติดต่อ
โทร. ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๕๔๐๗
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban@dla.go.th

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
เลขรับ 8638
วันที่ 22 ก.พ. 2565
เวลา.....

ด่วนที่สุด

ที่ สธ ๐๔๑๐.๘/ว ๒๑๑

กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

กองสาธารณสุขท้องถิ่น
เลขรับ 408
วันที่ 22 ก.พ. 2565
เวลา 16-21 น.

๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์แนวทางการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำในฤดูร้อน

เรียน อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

ด้วยขณะนี้ประเทศไทยใกล้เข้าสู่ฤดูร้อน สภาพอากาศเปลี่ยนแปลง หากประชาชนดูแลรักษาสุขภาพอนามัยไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ โรคบิด อหิวาตกโรค ไข้ไทฟอยด์ เป็นต้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน เสียค่าใช้จ่าย และเกิดความตื่นตระหนก ทั้งนี้ เพื่อเตรียมพร้อมให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปฏิบัติตนในการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำได้อย่างถูกต้อง

กระทรวงสาธารณสุข ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์แนวทางการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำในฤดูร้อน โดยสามารถดาวน์โหลดแนวทางการดำเนินการดังกล่าว ผ่าน QR Code ท้ายหนังสือนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความร่วมมือประชาสัมพันธ์ และแจ้งผู้เกี่ยวข้องดำเนินการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นายธงชัย เลิศวิไลรัตนพงศ์)
รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านพัฒนาการสาธารณสุข
ปฏิบัติราชการแทน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข

กรมควบคุมโรค
กองโรคติดต่อทั่วไป
โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๓๑๘๗
โทรสาร ๐ ๒๕๙๑ ๘๔๓๒

https://tinyurl.com/22znk2h9

กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
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

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

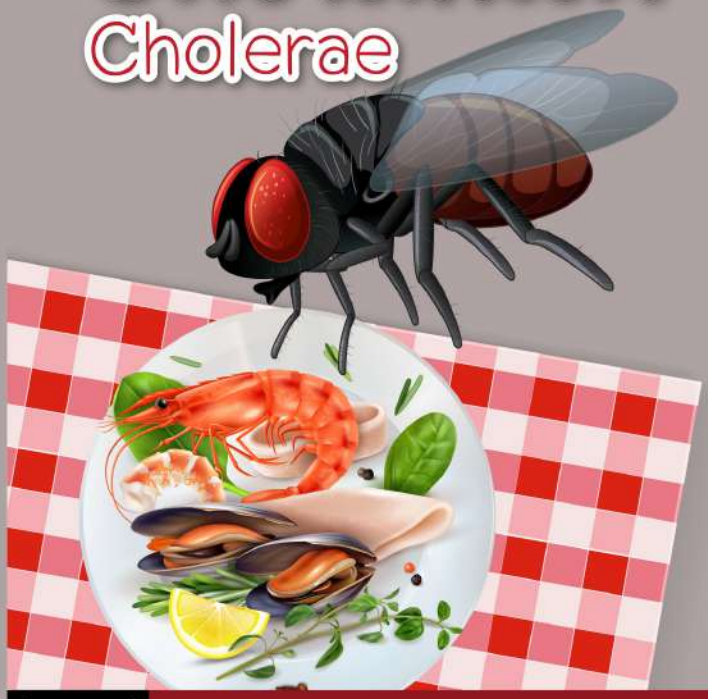
4. **รักษาความสะอาด** สิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วย รวมทั้งซักเสื้อผ้าให้สะอาด และนำไปตากแดดให้แห้ง

5. **ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้ป่วย** หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดอยู่เสมอ

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

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

อหิวาตกโรค
Cholerae



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

อหิวาตกโรค

เป็นโรคติดต่อทางอาหารและน้ำชนิดหนึ่ง ที่ทำให้เกิดอาการอุจจาระร่วงอย่างรุนแรง จนถึงขั้นเสียชีวิต

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Vibrio Cholerae* ที่ปนเปื้อนในอาหารและน้ำดื่ม โดยเฉพาะในอาหารทะเล ซึ่งสามารถแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่น ผ่านทางอุจจาระอาเจียนของผู้ป่วย หรือแมลงวันที่เป็นพาหะนำโรค ระยะฟักตัว 1-5 วัน (เฉลี่ยประมาณ 1-2 วัน)

อาการ

มีได้ตั้งแต่ไม่มีอาการจนถึงรุนแรง

ผู้ที่ไม่มีอาการ

จะเป็นแหล่งสะสมและแพร่เชื้อโรคไปสู่ผู้อื่น เรียกว่าเป็นพาหะ

ผู้ที่อาการไม่รุนแรง

จะปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเหลววันละหลายครั้ง อาการคล้ายโรคอุจจาระร่วง หรือท้องร่วง อาจหายเป็นปกติภายใน 1 วัน หรืออย่างช้า 5 วัน

ผู้ที่มีอาการรุนแรง

จะถ่ายอุจจาระเป็นน้ำสีขุ่น คล้ายน้ำซาวข้าว กลิ่นเหม็นคาว และอาจมีอาเจียนร่วมด้วย

ถ้าไม่รักษา

ร่างกายจะสูญเสียน้ำ และเกลือแร่จากการถ่ายอุจจาระ และอาเจียนบ่อยครั้ง จนเกิดอาการอ่อนเพลีย ปากแห้ง กระหายน้ำ กระสับกระส่าย ตาลึกโหล ชีพจรเต้นเบาและเสียชีวิตได้

การป้องกัน

รับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ ไม่มีแมลงวันตอม ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ โดยเฉพาะอาหารทะเล เช่น หอยแครง หอยแมลงภู่ ต้องล้างให้สะอาดก่อนปรุงทุกครั้ง และทำให้สุกก่อนรับประทาน สำหรับอาหารค้างมื้อต้องอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง

ผักสด ผลไม้ ต้องล้างผ่านน้ำให้สะอาดก่อนรับประทาน

ดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุก น้ำที่ผ่านเครื่องกรองน้ำที่ได้มาตรฐาน น้ำดื่มบรรจุขวดต้องมีเครื่องหมาย อย. น้ำแข็งสะอาดได้มาตรฐาน GMP และมีข้อความ น้ำแข็งใช้รับประทานได้ ด้วยตัวอักษรสีน้ำเงิน

ภาชนะ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเตรียม ปรุงประกอบ บรรจุ รับประทาน และดื่ม ต้องล้างให้สะอาดทุกครั้งก่อนใช้

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด ก่อนเตรียมปรุงประกอบอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนใช้มือหยิบอาหารป้อนเด็ก หลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม และหลังสัมผัสสิ่งสกปรกทุกครั้ง

อาหารหลังปรุงสุกต้องมีฝาชีครอบ หรือเก็บในตู้กับข้าว ป้องกันแมลงวันตอม

ถ่ายอุจจาระในห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และกำจัดสิ่งปฏิกูลโดยการเผาหรือฝังดิน เพื่อป้องกันการแพร่ของเชื้อโรค

ถังขยะควรมีฝาปิด และกำจัดขยะอย่างถูกวิธี เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรค

หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วยที่เป็นอหิวาตกโรค

การเลือกซื้อน้ำดื่มและน้ำแข็งบริโภค

การเลือกซื้อวัตถุดิบ

1. เนื้อสัตว์ ควรหลีกเลี่ยงเนื้อหรือเหนียงบริเวณคอหอยและหลอดลม เพราะอาจปนเปื้อนไทรอยด์ฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ของสัตว์

2. เลือกซื้อผัก ผลไม้ตามฤดูกาล ผิวสดใหม่ ไม่ช้ำ ก้านยังเขียวและแข็ง ขนาดผลสม่ำเสมอ เปลือกไม่ดำ

3. การเลือกซื้ออาหารแห้ง เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง หอม กระเทียม ต้องไม่มีเชื้อรา โดยเฉพาะราสีดำ เพราะทนต่อความร้อน ซึ่งอาจก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้

กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ข้อแนะนำ
การจัดเตรียมอาหารเลี้ยงคนหมู่มาก ป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

การรวมตัวของคนจำนวนมาก เช่น กีฬาสี เข้าค่าย ทัศนศึกษา งานบุญ ประเพณีต่างๆ การจัดเตรียมอาหารต้องสะอาด ปลอดภัย

การจัดเตรียมอาหารกล่อง

เลือกร้านอาหารที่สะอาด ผ่านการรับรองมาตรฐาน เช่น อาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste)

กรณีสั่งอาหารกล่องจำนวนมาก ควรแยกสั่งจากหลายๆ ร้าน (เพราะอาจเกิดเชื้อก่อโรคอาหารเป็นพิษได้ หากปรุงประกอบไว้เกินกว่า 2 ชม.)

กับข้าวควรเลือกเป็นอาหารแห้ง เช่น หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ข้าวเหนียวน้ำพริกแห้ง

ไม่ควรราดกับข้าวลงบนข้าวโดยตรง ควรแยกกับข้าวต่างหาก

กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

การเตรียม ปรุง อาหาร

1 ผู้สัมผัสอาหารต้องแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ผ้ากันเปื้อน และหมวกคลุมผม ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดก่อนสัมผัสอาหาร ใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหารที่ปรุงสุกทุกครั้ง

2 ล้างทำความสะอาดวัตถุดิบ ทั้งเนื้อสัตว์และผัก ด้วยน้ำสะอาดก่อนนำมาปรุง

วิธีล้างผักเพื่อช่วยลดสารตกค้าง

3 เนื้อสัตว์ ควรเก็บไว้ในอุณหภูมิต่ำกว่า 5 °C

ผักผลไม้ควรเก็บไว้ในอุณหภูมิ 7-10 °C

4 น้ำใช้ในการประกอบอาหารต้องสะอาด ไม่มีสิ่งปนเปื้อน สังเกตโดยหากมีกลิ่นคลอรีนแสดงว่าน้ำได้ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว (มาตรฐานคลอรีนอิสระคงเหลือในน้ำประปา 0.2-0.5 มก./ล.)

5 เตรียมและปรุงประกอบอาหารบนโต๊ะที่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.

6 เขียง มีด ต้องมีสภาพดี แยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์สุกเนื้อสัตว์ดิบ ผัก ผลไม้ ล้างทำความสะอาดผึ่งให้แห้งทุกครั้งหลังใช้งาน และเก็บให้พ้นจากพาหะนำโรค

7 อาหารหลังปรุงสำเร็จ เก็บในภาชนะที่มีฝาปิด และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.

8 ภาชนะสำหรับใส่อาหารและน้ำดื่ม ต้องล้างให้สะอาดและตากให้แห้ง

9 การขนส่งอาหารหลังปรุงสำเร็จไปยังผู้บริโภค ไม่ควรเกิน 2 ชม.

10 ไม่แช่สิ่งของอื่นในน้ำแข็งบริโภค

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

กินเจใส่ใจ ห่างไกลอาหารเป็นพิษ

1. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร ก่อน-หลัง การเตรียมอาหาร และหลังขับถ่าย

2. ผัก ผลไม้ ต้องล้างให้สะอาด ด้วยน้ำหลายๆ ครั้ง

3. ผลิตภัณฑ์จากเต้าหู้ เช่น เต้าหู้หลอด เต้าหู้แผ่น ต้องตรวจสอบวันหมดอายุก่อนนำมาปรุงประกอบอาหาร ทุกครั้ง เต้าหู้แผ่นที่ไม่มีวันหมดอายุ ให้สังเกตสี กลิ่น รส หากผิดปกติ หรือรูปร่างเปลี่ยน ไม่ควรนำมารับประทาน

4. หลีกเลี่ยงการใช้มีด เขียง หั่นอาหารดิบและอาหารสุกร่วมกัน เพื่อไม่ให้เกิดการปนเปื้อนเชื้อโรค

5. รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ และควรรับประทานภายใน 2 ชั่วโมงหลังปรุงเสร็จ อาหารค้างมื้อควรเก็บในตู้เย็น และนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง

6. ดื่มน้ำสะอาด หรือน้ำต้มสุก หรือน้ำบรรจุขวดที่ได้รับการรับรองจาก อย. ไม่นำน้ำแข็งที่ใช้แช่ของมารับประทาน

7. เก็บอาหารให้ปลอดภัยจากแมลง หนู หรือสัตว์ พาหะนำโรค

กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

การจัดเตรียมอาหารกล่อง

เลือกร้านอาหารที่สะอาด ผ่านการรับรองมาตรฐาน เช่น อาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste)

กรณีสั่งอาหารกล่องจำนวนมาก ควรแยกสั่งจากหลายๆ ร้าน (เพราะอาจเกิดเชื้อก่อโรคอาหารเป็นพิษได้ หากปรุงประกอบไว้นานเกิน 2 ชม.)

กับข้าวควรเลือกเป็นอาหารแห้ง เช่น หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ข้าวเหนียวน้ำพริกแห้ง

ไม่ควรราดกับข้าวลงบนข้าวโดยตรง ควรแยกกับข้าวต่างหาก

นมและผลิตภัณฑ์จากนม

ต้องอยู่ในสภาพปกติเป็นเนื้อเดียวกัน ไม่แยกชั้นหรือเป็นตะกอน มีสี กลิ่น รส ตามลักษณะของผลิตภัณฑ์

นมพาสเจอร์ไรส์ ควรเก็บในตู้เย็นที่อุณหภูมิไม่เกิน 8°C

นมสเตอริไลส์หรือนมยูเอชที ควรเก็บที่อุณหภูมิสูงไม่เกิน 45°C และระวังไม่ให้ถูกแสงแดด

โรคอาหารเป็นพิษ (Food Poisoning)

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

โรคอาหารเป็นพิษ
Food Poisoning

เป็นกลุ่มอาการป่วยที่เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีการปนเปื้อนของ

1. แบคทีเรีย ไวรัส หรือพยาธิและสารพิษที่พยาธิสร้างขึ้น
2. สารพิษจากพืชและสัตว์บางสายพันธุ์
3. สารเคมี หรือโลหะหนัก

อาการ

หลังจากรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีการปนเปื้อน ภายในระยะเวลาอย่างน้อย 2-6 ชั่วโมง หรือ 2-3 วัน ได้แก่

คลื่นไส้
อาเจียน

ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ
หรือเป็นมูกเลือด

ปวด
มวนท้อง

เป็นไข้

การรักษาเบื้องต้น

- ให้ดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) ทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
- หลังดื่มสารละลายเกลือแร่แล้ว 8-12 ชั่วโมง หากอาการไม่ดีขึ้น หรือมีอาการอาเจียนมาก ให้รีบไปพบแพทย์

วิธีการผสมสารละลายเกลือแร่ (ORS)

1 ซอง

น้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว
240 ซีซี

ถ้าไม่มีอาจเตรียมเองได้

เกลือแกง
ครึ่งช้อนชา

น้ำตาลทราย
2 ช้อนโต๊ะ

น้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว
750 ซีซี

หากผสมแล้วกินไม่หมดภายใน 1 วัน (24 ชั่วโมง) ให้เททิ้งและผสมใหม่

ห้ามใช้เกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย (ORT) เพราะจะทำให้ท้องเสียหนักขึ้น

แนะยึดหลัก

สุก

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ

ร้อน

อาหารที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง

สะอาด

เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด มีเครื่องหมาย อย.

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำหรือสัมผัสสิ่งสกปรก

วิธีการป้องกัน
โรคอุจจาระร่วงด้วยตนเอง

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดทุกครั้ง ก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ และสัมผัสสิ่งสกปรก

ดื่มน้ำต้มสุก หรือน้ำดื่มบรรจุขวดที่มีเครื่องหมาย อย. และน้ำแข็งสะอาดได้มาตรฐาน GMP

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ

อาหารค้างมื้อ หรืออาหารสำเร็จรูป ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึง ก่อนรับประทานทุกครั้ง

ผัก ผลไม้ต้องล้างผ่านน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง

ผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วงควรงดประกอบอาหารเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น

ภาชนะ อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหารต้องล้างให้สะอาด และเก็บให้พ้นจากพาหะนำโรค เช่น หนู แมลงสาบ แมลงวัน

แยกประเภทขยะ ทิ้งลงในถังที่มีฝาปิด และกำจัดขยะอย่างถูกวิธีทุกวัน

ถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

โรคอุจจาระร่วง (Diarrhea)

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

คือ ภาวะที่มีการถ่ายอุจจาระเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ มีมูกเลือดปน อาจมีอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ร่วมด้วย

โรคอุจจาระร่วงแบ่งได้ 2 ชนิด ดังนี้

1. **อุจจาระร่วงเฉียบพลัน** ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อ ทำให้ผู้ป่วยอุจจาระร่วงทันทีทันใดในระยะสั้น และหายได้ภายใน 2 สัปดาห์

2. **อุจจาระร่วงเรื้อรัง** ส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ แต่เกิดจากภาวะหรือโรคอื่นที่ส่งผลต่อลำไส้ เช่น โรคลำไส้อักเสบ ทำให้ผู้ป่วยอุจจาระร่วงเป็นๆ หายๆ นานกว่า 2 สัปดาห์

สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือพยาธิ โดยได้รับเชื้อผ่านการรับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อเหล่านี้

กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

อาการและอาการแสดง

ถ่ายอุจจาระเหลวตั้งแต่ 3 ครั้ง ขึ้นไป หรือถ่ายเป็นน้ำ ถ่ายมีมูกเลือดอย่างน้อย 1 ครั้ง ใน 1 วัน นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับสาเหตุของโรคอุจจาระร่วง

เกิดจากเชื้อไวรัส

เชื้อไวรัสที่พบบ่อย ได้แก่

ไวรัสโรต้า

อุจจาระ มีลักษณะเป็นฟอง กลิ่นเหม็นเปรี้ยว กลิ่นกรด พบบ่อยในเด็กที่รับประทานนม

เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย

อีโคไล (*Escherichia coli*)

อุจจาระมีลักษณะเป็นน้ำใสเหมือนปัสสาวะ มีกลิ่นคาว

อหิวาตกโรค (*Vibrio Cholerae*)

ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำครั้งละมากๆ ในรายที่เป็นรุนแรง อุจจาระมักมีสีขาวขุ่นเหมือนน้ำซาวข้าว มีกลิ่นคาว

ซัลโมเนลลา (*Salmonella*)

อาจเป็นไข้หรือไม่มีไข้ก็ได้ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำสีเขียว 2-3 ครั้ง ต่อมาอาจถ่ายเหลวมีมูกและเลือดปน

ชิเกลลา (*Shigella*)

ในเด็กมักมีไข้สูง อาจพบอาการชักร่วมด้วย ช่วงแรกอาจถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ ต่อมาถ่ายกะปริดกะปรอย มีมูกเลือดปน มีอาการปวดท้องเหมือนถ่ายไม่สุด

อันตรายจากโรคอุจจาระร่วง

- ภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ อาจทำให้ช็อก หมดสติ และเสียชีวิต
- ภาวะขาดสารอาหารในช่วงหลัง ซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยในกลุ่มเด็กและผู้สูงอายุ เกิดภาวะแทรกซ้อนเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

วิธีการรักษาโรคอุจจาระร่วงที่บ้าน ด้วยกฎ 3 ข้อ ขององค์การอนามัยโลก (WHO)

1 ให้ดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) หรือของเหลวมากกว่าปกติ เพื่อป้องกันการขาดน้ำ และไม่ควรกินยาหยุดถ่าย

2 ให้อาหารอ่อนย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก น้ำข้าว หรือแกงจืด ไม่งดอาหาร รวมทั้งนมแม่ สำหรับเด็กที่ดื่มนมผสม ให้ผสมเหมือนเดิมแต่ลดปริมาณลง และให้สลับกับสารละลายเกลือแร่ เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร

3 หากอาการไม่ดีขึ้น ได้แก่ ถ่ายเป็นน้ำมากขึ้น ถ่ายเป็นมูกเลือด อาเจียนบ่อย กินอาหารไม่ได้ กระหายน้ำมากกว่าปกติ มีไข้สูง ควรไปพบแพทย์ทันที

วิธีการผสมสารละลายเกลือแร่ (ORS)

ถ้าไม่มีอาจเตรียมเองได้

หากผสมแล้วกินไม่หมดภายใน 1 วัน (24 ชั่วโมง) ให้เททิ้งและผสมใหม่

ห้ามใช้เกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย (ORT) เพราะจะทำให้ท้องเสียหนักขึ้น

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

โรคอุจจาระร่วง (Diarrhea)

โรคอุจจาระร่วง (Diarrhea) คือ ภาวะที่มีการถ่ายอุจจาระเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ มีมูกเลือดปน อาจมีอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ร่วมด้วย

โรคอุจจาระร่วง แบ่งได้เป็น 2 ชนิด ดังนี้

1. อุจจาระร่วงเฉียบพลัน ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อ ทำให้ผู้ป่วยอุจจาระร่วงทันทีทันใดในระยะสั้น และหายได้ภายใน 2 สัปดาห์
2. อุจจาระร่วงเรื้อรัง ส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ แต่เกิดจากภาวะหรือโรคอื่นที่ส่งผลต่อลำไส้ เช่น โรคลำไส้อักเสบ ทำให้ผู้ป่วยอุจจาระร่วงเป็นๆ หายๆ นานกว่า 2 สัปดาห์

อาการ

- ถ่ายเป็นน้ำ อย่างน้อย 1 ครั้ง ใน 1 วัน
- ถ่ายเหลว 3 ครั้งขึ้นไป
- ถ่ายเป็นมูกเลือด อย่างน้อย 1 ครั้ง ใน 1 วัน

สาเหตุ

ภาวะท้องร่วงเกิดได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่ ภูมิแพ้อาหารแฝง (น้ำตาลแลคโตส) ภูมิแพ้อาหาร ผลข้างเคียงจากยา การติดเชื้อ (ไวรัส แบคทีเรีย ปรสิต) โรคลำไส้ หลังการผ่าตัดทางเดินอาหาร (ถุงน้ำดี กระเพาะอาหาร ลำไส้)

อันตรายจากโรคอุจจาระร่วง

ภาวะขาดน้ำและเกลือแร่ อาจทำให้ช็อก หมดสติ และเสียชีวิต

ภาวะขาดสารอาหารในช่วงหลัง ซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยในกลุ่มเด็กและผู้สูงอายุ เกิดภาวะแทรกซ้อน เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

วิธีการป้องกัน

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ และสัมผัสสิ่งสกปรก

ดื่มน้ำต้มสุก หรือน้ำดื่มบรรจุขวดที่มีเครื่องหมาย อย. และน้ำแข็งสะอาดได้มาตรฐาน GMP

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ

อาหารต้างมื้อ หรืออาหารสำเร็จรูป ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึง ก่อนรับประทานทุกครั้ง

ภาชนะ อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหารต้องล้างให้สะอาด และเก็บให้พ้นจากพาหะนำโรค เช่น หนู แมลงสาบ แมลงวัน

ผ้า ผลไม้ต้องล้างผ่านน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง

ผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วง ควรงดประกอบอาหาร เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น

แยกประเภทขยะ ทิ้งลงในถังที่มีฝาปิด และกำจัดขยะอย่างถูกวิธีทุกวัน

ถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค