

ด่วนที่สุด

ที่ ขพ ๐๐๒๓.๘/๑๒๗๒



องค์การบริหารส่วนตำบลนากระดาม
เลขที่ ๗๕๐
วันที่ 11 เมษายน 2565 ๑๕:๕๐

ที่ว่าการอำเภอท่าแซะ

ถนนเพชรเกษม - ท่าแซะ ขพ ๘๖๑๔๐

๓ เมษายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์แนวทางการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำในฤดูร้อน

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลท่าแซะ นายกเทศมนตรีตำบลเนินสันติ และนายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือจังหวัดชุมพร ด่วนที่สุด ที่ ขพ ๐๐๒๓.๓/๐๔๗๙๘ ลงวันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๕

ด้วยจังหวัดชุมพรได้รับแจ้งจากกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นว่า ขณะนี้ประเทศไทยใกล้เข้าสู่ฤดูร้อน สภาพอากาศเปลี่ยนแปลง หากประชาชนดูแลรักษาสุขภาพอนามัยไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน เสียค่าใช้จ่าย และเกิดความตื่นตระหนก จึงขอประชาสัมพันธ์แนวทางการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำในฤดูร้อน เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจสามารถปฏิบัติตนในการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำได้อย่างถูกต้อง รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายรัฐวัชร บุญกิจ)

นายอำเภอท่าแซะ

เรียน นายก อบต.นากระดาม

เพื่อโปรดทราบ

เพื่อโปรดพิจารณา

-ขอทราบ/พิจารณา/แจ้ง
ขอทราบ/แจ้ง/พิจารณา
โปรดแจ้งให้ติดต่อทางอำเภอท่าแซะ
ในฤดูร้อน

20/11/65
ว.ว. ๒๕

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ

โทร./โทรสาร ๐-๗๗๕๔๙-๙๙๙๖

-ขอ/โปรดทราบ

๑๒
12/4/65

-ทราบ/ประชาสัมพันธ์

(นายชัชวาล คำคำ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนากระดาม

-ทราบ/ประชาสัมพันธ์

12/4/65

Save Chumphon



เข้าจังหวัดชุมพร ทุกคนต้องสแกน "save Chumphon"

เก็บถึง พ.ศ.....

คำานที่ที่สุด

ที่ ขพ ๐๐๒๓.๓/ 04798



ศาลากลางจังหวัดชุมพร
ถนนไตรรัตน์ ขพ ๘๖๐๐๐

๒๗ มีนาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์แนวทางการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำในฤดูร้อน

เรียน นายอำเภอทุกอำเภอ นายองค์การบริหารส่วนจังหวัดชุมพร นายกเทศมนตรีเมืองชุมพร และ
นายกเทศมนตรีเมืองหลังสวน

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

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นแจ้งว่า ขณะนี้ประเทศไทยใกล้เข้าสู่ฤดูร้อน สภาพอากาศเปลี่ยนแปลง หากประชาชนดูแลรักษาสุขภาพอนามัยไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน เสียค่าใช้จ่าย และเกิดความตื่นตระหนก จึงขอประชาสัมพันธ์แนวทางการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำในฤดูร้อน เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจสามารถปฏิบัติตนในการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำได้อย่างถูกต้อง รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการ สำหรับอำเภอแจ้งเทศบาลตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบลทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมพร ปังนิมเพ็ง)

รองผู้ว่าราชการจังหวัดชุมพร ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดชุมพร

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด

กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น

โทร. ๐-๗๗๕๐-๒๔๘๗ ต่อ ๑๓



เข้าจังหวัดชุมพร ทุกคนต้องสแกน "Save Chumphon"

สธจ.ชุมพร

เลขที่.....1100.....
วันที่.....15 ส.ค. 2565.....



ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๕๕๓๗

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๑ 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 หากประชาชนดูแลสุขภาพอนามัยไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วย ด้วยโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ โรคบิด อหิวาตกโรค ไข้ไทฟอยด์ เป็นต้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน เสียค่าใช้จ่าย และเกิดความตื่นตระหนก

ในการนี้ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ขอความร่วมมือจังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นประชาสัมพันธ์แนวทางการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำในฤดูร้อน เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจสามารถปฏิบัติตนในการป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำได้อย่างถูกต้อง โดยสามารถดาวน์โหลด สิ่งที่ส่งมาด้วย ได้ที่เว็บไซต์ <https://bit.ly/mpBgYra> หรือ QR Code ท้ายหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายประยูร รัตนเสนีย์)

อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



กองสาธารณสุขท้องถิ่น

กลุ่มงานป้องกันโรคติดต่อ

โทร. ๐ ๒๒๕๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๕๕๐๗

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban@dla.go.th

ด่วนที่สุด

ที่ สธ ๐๔๓๐.๘/ว ๐๗๑



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

กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

กองสาธารณสุขท้องถิ่น

| |
|-------------------|
| เลขรับ 408 |
| วันท 22 ก.พ. 2565 |
| เวลา 16-21 น. |

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 ๒๕๕๐ ๓๓๘๗

โทรสาร ๐ ๒๕๕๑-๘๔๓๒



<https://tinyurl.com/22znk2h9>



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

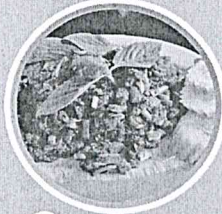
อาหารทะเล



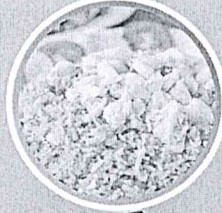
อาหารประเภทยำ



จ่อม/ก้อย/ลาบดิบ



ข้าวผัด/ข้าวผัดโรยเนื้อมู



ขนมจีน



10

เมนู...เสี่ยง
โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

ส้มตำ



ข้าวมันไก่



น้ำแข็งที่ไม่สะอาด



อาหารหรือขนม
ที่มีส่วนประกอบของกะทิ



สลัดผัก



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

10 เมนูเสียง

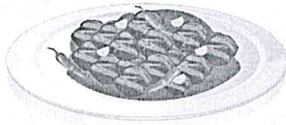
โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

1



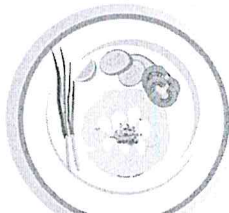
อาหารประเภทยำ

2



จ่อม/ก๋วยเตี๋ยว/ลาบดิบ

3



ข้าวผัด/ข้าวผัดโรยเนื้อปู

4



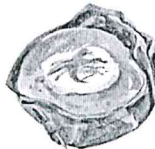
ขนมจีน

5



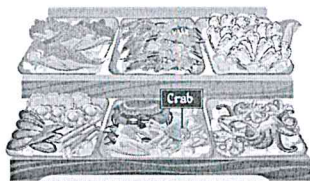
สลัดผัก

6



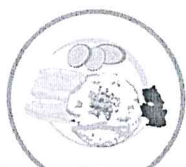
อาหารหรือขนม
ที่มีส่วนผสมของกะทิ

7



อาหารทะเล

8



ข้าวมันไก่

9



น้ำแข็งที่ไม่สะอาด

10



ส้มตำ



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

ข้อมูลสำหรับจัดทำ Info graphic “โนโรไวรัส (Norovirus)”

โนโรไวรัส (Norovirus) คือ ?

- เป็นเชื้อก่อโรคในทางเดินอาหาร
- สามารถอยู่ในอุจจาระของผู้ป่วย และสิ่งแวดล้อมได้นานถึง 2 สัปดาห์
- แพร่ระบาดได้ง่ายโดยเฉพาะช่วงฤดูหนาว
- ไม่สามารถทำลายเชื้อได้ด้วยแอลกอฮอล์

ติดต่อโดย

- การบริโภคอาหาร น้ำดื่ม และน้ำแข็งที่มีการปนเปื้อนเชื้อเข้าไป
- การหายใจเอาละอองฝอยของเชื้อเข้าไป
- มือที่สัมผัสพื้นผิว ของเล่น ที่ปนเปื้อนอาเจียนหรืออุจจาระแล้วหยิบอาหารเข้าปาก
- ติดเชื้อได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ (ผู้สูงอายุและเด็กเล็กอาจจะมีอาการรุนแรง)

อาการของโรค

- หลังจากได้รับเชื้อ มักจะมีอาการภายใน 12-48 ชั่วโมง ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายเป็นน้ำ ปวดท้อง และอาจมีไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว และภาวะขาดน้ำที่อาจเกิดขึ้นในผู้ป่วยเด็กเล็ก หรือผู้สูงอายุ
- ส่วนใหญ่จะหายได้เองภายใน 1-3 วัน
- ผู้ติดเชื้อที่ไม่มีอาการสามารถแพร่เชื้อให้คนอื่นได้

ป้องกันโดย...ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด”

- กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ หรืออาหารดิบ
- อาหารที่เก็บไว้นานเกินกว่า 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทาน
- เลือกบริโภคน้ำดื่ม น้ำแข็งที่สะอาด มีเครื่องหมาย “อย.”
- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดอย่างน้อย 20 วินาที ก่อนสัมผัสอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ และหลังสัมผัสสิ่งสกปรก
- แช่ผักและผลไม้ในน้ำสะอาด 15 นาที และเปิดน้ำไหล โดยใช้มือถูไปมาบนใบหรือผิวของผัก ผลไม้ นานประมาณ 2 นาที
- ขับถ่ายลงส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และปิดฝาก่อนกดชักโครก (ป้องกันการฟุ้งกระจายของเชื้อ)
- ทำความสะอาดพื้นผิว และของเล่น ที่อาจปนเปื้อนอาเจียนหรืออุจจาระด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อที่มีส่วนผสมของคลอรีน หรือสารฟอกขาว
- แยกซักผ้าอ้อม เสื้อผ้าที่เปื้อนอาเจียน หรืออุจจาระ ของผู้ป่วยด้วยน้ำยาซักผ้าขาว
- หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารให้ผู้อื่นเมื่อมีอาการอุจจาระร่วงจากการติดเชื้อโนโรไวรัส

การรักษาเบื้องต้น

- จิบน้ำผสมสารละลายเกลือแร่ (ORS) บ่อย ๆ เพื่อป้องกันการขาดน้ำ หรือผสมเอง โดยใช้น้ำต้มสุก ๑ ขวด (ขวดน้ำปลาใหญ่) น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ และเกลือแกงครึ่งช้อนชา ผสมให้เข้ากัน ทิ้งให้เย็น ดื่มแทนน้ำ
- หากอาการไม่ดีขึ้น หรืออาเจียนมากขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

แนวทางการดำเนินงานในการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคไข้ไทฟอยด์หรือใช้รากสากน้อย

๑. มาตรการป้องกันโรคไข้ไทฟอยด์หรือใช้รากสากน้อย

- ประชาสัมพันธ์/ให้ความรู้แก่ประชาชนในการเลือกซื้อ การเตรียม การปรุง การบริโภคอาหาร และพฤติกรรมสุขภาพ ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด”
- รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ด้วยความร้อน ไม่รับประทานอาหารแบบสุกๆ ดิบๆ และควรรับประทานภายใน ๒ ชั่วโมงหลังปรุงเสร็จ ควรล้างผัก ผลไม้ ให้สะอาดด้วยน้ำหลายๆ ครั้ง หรือต้องปอกเปลือกผลไม้ก่อนบริโภคเสมอ
- ดื่มน้ำสะอาด หรือน้ำต้มสุก หรือน้ำบรรจุขวดที่ได้รับการรับรองจาก อย. ไม่นำน้ำแข็งที่แช่ของมารับประทาน
- ก่อนดื่มนมทุกครั้งควรตรวจสอบวันหมดอายุ สี กลิ่น รสไม่ผิดปกติ ไม่เป็นตะกอน บรรจุภัณฑ์อยู่ในสภาพสมบูรณ์
- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร ก่อน-หลังการเตรียมอาหาร และหลังขับถ่าย
- กำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลให้ถูกหลักสุขาภิบาล และถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
- ตรวจสอบ ควบคุม และปรับปรุงด้านสุขาภิบาลอาหารและน้ำ เต็มคลอรีนในแหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้ รวมถึงการดูแลควบคุมมาตรฐานน้ำประปา โรงงานผลิตน้ำดื่มบรรจุขวด โรงงานผลิตน้ำแข็งให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
- การดำเนินการตลาดสดสะอาด การล้างตลาดประจำทุก ๒ สัปดาห์ ตามข้อแนะนำการล้างตลาดตามหลักสุขาภิบาล กรมอนามัย รวมถึงการประสานให้ผู้ประกอบการร้านอาหาร โรงแรม แม่ค้า หาบเร่ แผงลอย ร้านอาหาร ตลาดนัด และตลาดน้ำ ให้ดูแลด้านความสะอาดของการประกอบอาหาร และการเก็บรักษาอาหารให้สะอาด ปลอดภัย
- แนะนำการฉีดวัคซีนแก่ผู้ที่เดินทางไปยังพื้นที่ที่มีความชุกของโรคสูง

๒. การแนะนำผู้ป่วย

- ให้ดื่มน้ำละลายน้ำตาลเกลือแร่ (ORS) เพื่อชดเชยน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไป
- การรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ลดความรุนแรงของโรค และถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะเป็นการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่น
- ผู้ที่ติดเชืหรือพาหะควรหลีกเลี่ยงจากการประกอบอาหารและการดูแลผู้ป่วย
- หากอาการไม่ดีขึ้น เช่น มีไข้สูง ถ่ายบ่อยครั้งขึ้น อาเจียน ถ่ายอุจจาระมีมูกเลือดปน กินอาหารหรือน้ำไม่ได้ กระหายน้ำมากกว่าปกติ อ่อนเพลียมาก ควรรีบไปพบแพทย์

๓. การดำเนินการโดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคไข้ไทฟอยด์หรือใช้รากสากน้อย

- เน้นมาตรการทำลายเชื้อที่ถูกต้อง และให้ความรู้แก่ผู้ป่วย ผู้สัมผัสผู้ป่วย
- ติดตามผู้ป่วยและสถานการณ์การระบาดอย่างต่อเนื่องจนกว่าโรคจะสงบ
- ค้นหาผู้ป่วยรายใหม่ ดำเนินการเฝ้าระวังผู้สัมผัสโรคที่อาศัยร่วมกับผู้ป่วย และสอบสวนโรคในกลุ่มที่เสี่ยงต่อการสัมผัสโรค
- แหล่งน้ำที่สงสัยว่าอาจมีการปนเปื้อนของเชื้อควรใส่คลอรีน หรือหลีกเลี่ยงไม่ใช้ น้ำดื่มต้องใส่คลอรีนหรือต้มก่อน

แนวทางการดำเนินงานในการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคไวรัสตับอักเสบเอ

๑. มาตรการป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบเอ

- ประชาสัมพันธ์/ให้ความรู้แก่ประชาชนในการเลือกซื้อ การเตรียม การปรุง การบริโภคอาหาร และพฤติกรรมสุขภาพ ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด”
- ตรวจสอบ ควบคุม และปรับปรุงด้านสุขาภิบาลอาหารและน้ำ เต็มคลอรีนในน้ำประปาในแหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้ รวมถึงการดูแลควบคุมมาตรฐานน้ำประปา โรงงานผลิตน้ำดื่มบรรจุขวด โรงงานผลิตน้ำแข็งให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
- การดำเนินการตลาดสดสะอาด การล้างตลาด ประจำทุก ๒ สัปดาห์ ตามข้อแนะนำการล้างตลาดตามหลักสุขาภิบาล กรมอนามัย รวมถึงการประสานให้ผู้ประกอบการร้านอาหาร โรงแรม แม่ค้า หาบเร่ แผงลอย ร้านอาหาร ตลาดนัด และตลาดน้ำ ให้ดูแลด้านความสะอาดของการประกอบอาหาร และการเก็บรักษาอาหารให้สะอาด ปลอดภัย
- เฝ้าระวังแนวโน้มของสถิติการป่วยด้วยโรคไวรัสตับอักเสบเอในพื้นที่

๒. ตรวจสอบการระบาด

- ให้เฝ้าระวังอัตราการป่วยด้วยโรคไวรัสตับอักเสบเอในพื้นที่หรือชุมชนที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคไวรัสตับอักเสบเอ ได้แก่ ตลาด แผงลอย โรงครัวของร้านอาหาร โรงน้ำแข็ง โรงฆ่าสัตว์ ชุมชนก่อสร้าง ชุมชนแออัด สถานีขนส่ง สถานีรถไฟ เรือนจำ สถานสงเคราะห์ต่างๆ โรงเรียนหรือสถานที่ที่มีการนำน้ำจากแม่น้ำหรือคลองมาใช้ โดยไม่ปรับปรุงคุณภาพน้ำ บริเวณที่มีการชุมนุมของประชาชนจำนวนมากในเทศกาลต่างๆ เช่น วัด หรือพื้นที่ชุมชนที่เคยมีการระบาดเป็นต้น

๓. การแนะนำผู้ป่วย

- ควรหยุดเรียน/หยุดทำงาน การพักผ่อนจะทำให้ตับที่อักเสบมีการฟื้นตัวได้เร็วขึ้น และลดการแพร่เชื้อ โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นผู้ปรุงอาหารควรหยุดงาน ๗ วัน หลังวันเริ่มป่วย
- กินอาหารสุกสะอาด ดื่มน้ำสะอาด รักษาความสะอาดเครื่องใช้ทุกชนิด แยกของใช้ส่วนตัวต่างๆ รวมทั้ง จาน ชาม ช้อน และแก้วน้ำ และรักษาความสะอาดในการขับถ่าย
- พบแพทย์ ถ้าอาการไม่ดีขึ้นหรือแย่ลง
- งดดื่มเครื่องดื่มประเภทสุรา ฯลฯ
- ให้ความร่วมมือในการให้ประวัติการเจ็บป่วยแก่เจ้าหน้าที่

๔. การทำลายไวรัสตับอักเสบเอ

การทำลายเชื้อ : มีการกำจัดจุลภาวะ ปัสสาวะและเลือด รวมทั้งวัสดุอุปกรณ์ที่ผู้ป่วยไปสัมผัส และเสื้อผ้าของผู้ป่วยอย่างถูกหลักสุขาภิบาล ซึ่งเชื้อ ไวรัสตับอักเสบเอ ถูกทำลายโดย

- chlorine (free residual chlorine ๐.๕-๑ ppm)
- ความร้อนที่ ๘๕° c นาน ๑ นาที
- ใช้ autoclave (๑๒๑° c นาน ๒๐ นาที)
- แสง Ultraviolet (๑.๑W ที่ความลึก ๐.๙ ซม นาน ๑ นาที)
- Formalin (ร้อยละ ๘ นาน ๑ นาทีที่ ๒๕° c)

- Potassium permanganate (๓๐ mg/ลิตร นาน ๕ นาที)
- Iodine (๓ mg/ลิตร นาน ๕ นาที)
- ในสัตว์น้ำจำพวกมีเปลือกเช่น หอย กุ้ง ปูที่มาจากทะเลที่มีการปนเปื้อนเชื้อนี้ควรทำให้สุกอย่างน้อยที่อุณหภูมิ ๙๐°C นาน ๔ นาที หรือใช้อบภายใต้ความดัน นาน ๙๐ นาที
- เชื้อนี้จะอยู่ได้หลายปีภายใต้อุณหภูมิต่ำ -๒๐°C
- ทำความสะอาดอุปกรณ์และสิ่งของ สถานที่ปนเปื้อนรวมทั้งเสื้อผ้า ควรสวมถุงมือยางชนิดใส่ครั้งเดียว และการจัดการกับเสื้อผ้าที่ปนเปื้อน

๕. การดำเนินการโดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคไวรัสตับอักเสบเอ

- เน้นมาตรการทำลายเชื้อที่ถูกต้อง และให้ความรู้แก่ประชาชนทั่วไป
- ติดตามผู้ป่วยและสถานการณ์การระบาดอย่างต่อเนื่องจนกว่าโรคจะสงบ
- ค้นหาผู้ป่วยรายใหม่ และดำเนินการเฝ้าระวังผู้สัมผัสโรคในบ้านผู้ป่วย และสอบสวนโรคในกลุ่มที่เสี่ยงต่อการสัมผัสโรค

กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
๑๕ มีนาคม ๒๕๖๔

แนวทางการดำเนินงานในการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคบิด

๑. มาตรการป้องกันโรคบิด

- ประชาสัมพันธ์/ให้ความรู้แก่ประชาชนในการเลือกซื้อ การเตรียม การปรุง การบริโภคอาหาร และพฤติกรรมสุขภาพ ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด”
- รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ด้วยความร้อน ไม่รับประทานอาหารแบบสุกๆ ดิบๆ และควรรับประทานภายใน ๒ ชั่วโมงหลังปรุงเสร็จ ควรล้างผัก ผลไม้ ให้สะอาดด้วยน้ำหลายๆ ครั้ง หรือต้องปอกเปลือกผลไม้ก่อนบริโภคเสมอ
- ดื่มน้ำสะอาด หรือน้ำต้มสุก หรือน้ำบรรจุขวดที่ได้รับการรับรองจาก อย. ไม่นำน้ำแข็งที่ใช้แช่ของมารับประทาน
- ก่อนดื่มนมทุกครั้งควรตรวจสอบวันหมดอายุ สี กลิ่น รสไม่ผิดปกติ ไม่เป็นตะกอน บรรจุภัณฑ์อยู่ในสภาพสมบูรณ์
- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร ก่อน-หลังการเตรียมอาหาร และหลังขับถ่าย
- ตรวจสอบ ควบคุม และปรับปรุงด้านสุขาภิบาลอาหารและน้ำ เติมคลอรีนในแหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้ รวมถึงการดูแลควบคุมมาตรฐานน้ำประปา โรงงานผลิตน้ำดื่มบรรจุขวด โรงงานผลิตน้ำแข็งให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
- กำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลให้ถูกหลักสุขาภิบาล และถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

๒. การแนะนำผู้ป่วย

- ให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (ORS) เพื่อชดเชยน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไป
- การรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ลดความรุนแรงของโรค และถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะเป็นการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่น
- หากอาการไม่ดีขึ้น เช่น มีไข้สูง ถ่ายบ่อยครั้งขึ้น อาเจียน ถ่ายอุจจาระมีมูกเลือดปน กินอาหารหรือน้ำไม่ได้ กระหายน้ำมากกว่าปกติ อ่อนเพลียมาก ควรรีบไปพบแพทย์
- ผู้เลี้ยงเด็กต้องหมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง ก่อนหยิบจับอาหารหรือขนมให้เด็ก ขวดนม จุกนม ต้องล้างทำความสะอาดหลังการใช้ทันที และฆ่าเชื้อโดยการต้มจนเดือดอย่างน้อย ๑๐-๑๕ นาที
- เด็กเล็กควรให้นมตามปกติ และให้เด็กดื่มนมบ่อยขึ้น หากเห็นว่ากระหม่อมด้านหน้าบวมลงไป ถ่ายปัสสาวะน้อยลงหรือไม่ถ่ายเลย ลูกนั่งเป็นลม ซึมมาก ความดันโลหิตต่ำชีพจรเบาและเร็ว ควรรีบไปพบแพทย์

๓. การดำเนินการโดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคบิด

- เน้นมาตรการทำลายเชื้อที่ถูกต้อง และให้ความรู้แก่ผู้ป่วย ผู้สัมผัสผู้ป่วย

แนวทางการดำเนินงานในการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมอหิวาตกโรค

๑. มาตรการป้องกันอหิวาตกโรค

- ประชาสัมพันธ์/ให้ความรู้แก่ประชาชนในการเลือกซื้อ การเตรียม การปรุง การบริโภคอาหาร และพฤติกรรมสุขภาพ ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด”
- รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ด้วยความร้อน ไม่รับประทานอาหารแบบสุกๆ ดิบๆ และควรรับประทานภายใน ๒ ชั่วโมงหลังปรุงเสร็จ ควรล้างผัก ผลไม้ ให้สะอาดด้วยน้ำหลายๆ ครั้ง หรือต้องปอกเปลือกผลไม้ก่อนบริโภคเสมอ
- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร ก่อน-หลังการเตรียมอาหาร และหลังขับถ่าย
- ดื่มน้ำสะอาด หรือน้ำต้มสุก หรือน้ำบรรจุขวดที่ได้รับการรับรองจาก อย. ไม่นำน้ำแข็งที่ใส่แช่ของมารับประทาน
- ผู้ที่ต้องเดินทางไปยังท้องที่ซึ่งมีความเสี่ยงในการติดโรคสูงอาจกินยาปฏิชีวนะ จะช่วยป้องกันโรคได้ สำหรับระยะเวลาสั้นๆ เช่น ภายใน ๒ สัปดาห์แต่เชื้ออาจดื้อยาได้
- การรับวัคซีนป้องกันโรคอหิวาตกโรคสำหรับผู้ที่จะเดินทางไปพื้นที่เสี่ยง/ประเทศที่มีการแพร่ระบาด
- การป้องกันการระบาดในสถานเลี้ยงเด็กเล็ก โดยรักษาความสะอาดสถานข้าวของเครื่องใช้ เจ้าหน้าที่ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่อย่างสม่ำเสมอ แยกผู้ป่วยที่มีอาการและเพาะเชื้อหาสาเหตุของการป่วย
- ตรวจสอบ ควบคุม และปรับปรุงด้านสุขาภิบาลอาหารและน้ำ เต็มคลอรีนในแหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้ รวมถึงการดูแลควบคุมมาตรฐานน้ำประปา โรงงานผลิตน้ำดื่มบรรจุขวด โรงงานผลิตน้ำแข็งให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
- การดำเนินการตลาดสดสะอาด การล้างตลาดประจำทุก ๒ สัปดาห์ ตามข้อแนะนำการล้างตลาดตามหลักสุขาภิบาล กรมอนามัย รวมถึงการประสานให้ผู้ประกอบการร้านอาหาร โรงแรม แม่ค้า หาบเร่ แผงลอย ร้านอาหาร ตลาดนัด และตลาดน้ำ ให้ดูแลด้านความสะอาดของการประกอบอาหาร และการเก็บรักษาอาหารให้สะอาด ปลอดภัย
- กำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลให้ถูกหลักสุขาภิบาล และถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

๒. การแนะนำผู้ป่วย

- ให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (ORS) เพื่อชดเชยน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไป
- การรักษา สุขอนามัยส่วนบุคคล เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ลดความรุนแรงของโรค และลดการแพร่กระจายเชื้อโรคไปสู่ผู้อื่น
- หากอาการไม่ดีขึ้น เช่น มีไข้สูง ถ่ายบ่อยครั้งขึ้น อาเจียน ถ่ายอุจจาระมีมูกเลือดปน กินอาหารหรือน้ำไม่ได้ กระหายน้ำมากกว่าปกติ อ่อนเพลีย ปวดท้องมาก ควรรีบไปพบแพทย์

๓. การดำเนินการโดยเฉพาะในพื้นที่พบผู้ป่วย

- เน้นมาตรการทำลายเชื้อที่ถูกต้อง และให้ความรู้แก่ผู้ป่วย ผู้สัมผัสผู้ป่วย
- การเก็บตัวอย่างส่งตรวจ ควรเก็บในช่วงระยะ ๓ วันแรกของอาการอุจจาระร่วง จะมีโอกาสพบเชื้อก่อโรคมามากที่สุด
- กำจัดอุจจาระและอาเจียนของผู้ป่วยโดยใช้ความร้อน กรดคาร์บอริกหรือสารทำลายเชื้อตัวอื่นๆ และฆ่าเชื้อในข้าวของเครื่องใช้
- การแยกผู้ต้องสงสัย ระมัดระวังการปนเปื้อนเชื้อจากอุจจาระผู้ป่วย
- การสอบสวนผู้สัมผัส โดยการสอบสวนโรคดูตามบุคคล เวลา และสถานที่ และพยายามสอบสวนหาปัจจัยเสี่ยงและแหล่งแพร่กระจายของเชื้อ เช่น น้ำ หรืออาหาร เป็นต้น การเพาะเชื้อจากอุจจาระผู้ป่วยแนะนำให้ทำในผู้สัมผัสโรคในพื้นที่ที่ไม่เคยมีการติดเชื้อมาก่อนเพื่อดำเนินการควบคุม

กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
๑๕ มีนาคม ๒๕๖๔

ข้อเสนอแนะอาหารสำหรับการเข้าค่าย

การจัดเตรียมอาหารกล่อง

๑. เลือกร้านอาหารที่สะอาดตามเกณฑ์ Clean Food Good Taste
๒. กรณีที่สั่งอาหารกล่องจำนวนมาก ควรแยกสั่งจากหลายๆ ร้าน (ระยะเวลาหลังการปรุงเสร็จจนถึงเวลาบริโภคไม่ควรเกิน ๒ ชม.)
๓. ไม่ควรราดกับข้าวลงบนข้าวโดยตรง ควรแยกกับข้าวใส่ถุงพลาสติกต่างหาก
๔. กับข้าวควรเลือกเป็นอาหารประเภทแห้งเช่น ข้าวหมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ข้าวเหนียว น้ำพริกแห้ง ไข่เค็ม และกุนเชียง ฯลฯ
๕. บกกล่องบรรจุอาหาร ต้องติดป้ายแสดงสถานที่ผลิต วันเวลาที่ผลิตและบริโภคและต้องรับแจกจ่ายโดยทันที

การเตรียม ปรุง อาหาร

๑. ผู้เตรียมปรุงอาหารต้องล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมปรุงอาหาร และต้องสวมผ้ากันเปื้อนและหมวกคลุมผม
๒. ล้างทำความสะอาดวัตถุดิบทั้งเนื้อสัตว์และผักด้วยน้ำสะอาดก่อนนำมาปรุง
๓. วิธีล้างผักเพื่อช่วยลดสารตกค้าง(หากต้องล้างผักในปริมาณมาก)
 - ๓.๑ ล้างด้วยผงฟูหรือเบกกิ้งโซดา โดยผสม ½ ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ ๑๐ ลิตร แช่ทิ้งไว้ ๑๕ นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
 - ๓.๒ ล้างด้วยน้ำส้มสายชู โดยผสม ๑ ช้อนโต๊ะต่อน้ำ ๔ ลิตร แช่ทิ้งไว้ ๑๐ นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
๔. เนื้อสัตว์ควรเก็บไว้ในอุณหภูมิต่ำกว่า ๕ องศาเซลเซียส และเก็บผักผลไม้ ๗-๑๐ องศาเซลเซียส
๕. ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึงด้วยความร้อน
๖. อาหารที่ปรุงเสร็จแล้วให้เก็บในภาชนะที่สะอาดมีฝาปิด วางบนโต๊ะที่สูง ไม่ตากแดด และไม่วางใกล้กับอาหารดิบ
๗. การขนส่งอาหารไปยังผู้บริโภคควรทำอย่างรวดเร็ว
๘. ภาชนะสำหรับใส่อาหารและน้ำดื่มสำหรับผู้บริโภค ต้องล้างให้สะอาด และแห้ง
๙. น้ำใช้ในการประกอบอาหารต้องสะอาดไม่มีสิ่งปนเปื้อน สังเกตโดยหากมีกลิ่นคลอรีนแสดงว่าน้ำได้ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว (มาตรฐานคลอรีนคงเหลือในน้ำประปาไว้ ๐.๒ - ๐.๕ มิลลิกรัมต่อลิตร)

การเลือกซื้อน้ำดื่มและน้ำแข็ง

๑. เลือกน้ำแข็งสำหรับผู้บริโภคที่มีข้อความระบุว่า “น้ำแข็งใช้รับประทานได้” และมีเครื่องหมาย อย.
๒. เลือกน้ำดื่มบรรจุขวดที่มีเครื่องหมาย อย.

แนวทางการดำเนินงานในการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคอาหารเป็นพิษและโรคอุจจาระร่วง

๑. มาตรการป้องกันโรคอาหารเป็นพิษและโรคอุจจาระร่วง

- ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ประชาชนในการเลือกซื้อ การเตรียม การปรุง การบริโภคอาหาร และพฤติกรรมสุขภาพ ยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด”
- รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ด้วยความร้อน ไม่รับประทานอาหารแบบสุกๆ ดิบๆ และควรรับประทานภายใน ๒ ชั่วโมงหลังปรุงเสร็จ ควรล้างผัก ผลไม้ ให้สะอาดด้วยน้ำหลายๆ ครั้ง
- ดื่มน้ำสะอาด หรือน้ำต้มสุก หรือน้ำบรรจุขวดที่ได้รับการรับรองจาก อย. ไม่นำน้ำแข็งที่ใส่แช่ของมารับประทาน
- ก่อนดื่มนมทุกครั้งควรตรวจสอบวันหมดอายุ สี กลิ่น รสไม่ผิดปกติ ไม่เป็นตะกอน บรรจุภัณฑ์อยู่ในสภาพสมบูรณ์
- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร ก่อน-หลังการเตรียมอาหาร และหลังขับถ่าย
- หลีกเลี่ยงการใช้มีด เขียง ทัพพีอาหารดิบและอาหารสุกร่วมกัน เพื่อไม่ให้เกิดการปนเปื้อนเชื้อโรค
- เก็บอาหารให้ปลอดภัยจากแมลง หนู หรือสัตว์อื่นๆ
- กำจัดขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูลให้ถูกหลักสุขาภิบาล และถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
- ตรวจสอบ ควบคุม และปรับปรุงด้านสุขาภิบาลอาหารและน้ำ เต็มคลอรีนในแหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้ รวมถึงการดูแลควบคุมมาตรฐานน้ำประปา โรงงานผลิตน้ำดื่มบรรจุขวด โรงงานผลิตน้ำแข็งให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำของกระทรวงสาธารณสุขอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
- การดำเนินการตลาดสดสะอาด การล้างตลาดประจำทุก ๒ สัปดาห์ ตามข้อแนะนำการล้างตลาดตามหลักสุขาภิบาล กรมอนามัย รวมถึงการประสานให้ผู้ประกอบการร้านอาหาร โรงแรม แม่ค้า หาบเร่ แผงลอย ร้านอาหาร ตลาดนัด และตลาดน้ำ ให้ดูแลด้านความสะอาดของการประกอบอาหาร และการเก็บรักษาอาหารให้สะอาด ปลอดภัย

๒. การแนะนำผู้ป่วย

- ให้ดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (ORS) เพื่อชดเชยน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไป
- หากอาการไม่ดีขึ้น เช่น มีไข้สูง ถ่ายบ่อยครั้งขึ้น อาเจียน ถ่ายอุจจาระมีมูกเลือดปน กินอาหารหรือน้ำไม่ได้ ระบายน้ำมากกว่าปกติ อ่อนเพลีย ควรรีบไปพบแพทย์

๓. การดำเนินการโดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคอาหารเป็นพิษและอุจจาระร่วง

- ติดตามผู้ป่วยและสถานการณ์การระบาดอย่างต่อเนื่องจนกว่าโรคจะสงบ
- ค้นหาผู้ป่วยรายใหม่ ดำเนินการเฝ้าระวังผู้สัมผัสโรคที่อาศัยร่วมกับผู้ป่วย และสอบสวนโรคในกลุ่มที่เสี่ยงต่อการสัมผัสโรค
- เน้นมาตรการทำลายเชื้อที่ถูกต้อง และให้ความรู้แก่ผู้สัมผัสอาหาร
- เฝ้าระวังแนวโน้มของสถิติการป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษและโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลันในพื้นที่นั้นๆ ที่ไม่ทราบเชื้อสาเหตุ และหากมีอาการป่วยด้วยโรคติดต่อทางอาหารและน้ำที่เกิดจากเชื้อไวรัสให้สุ่มตัวอย่างตรวจทางไวรัสวิทยา
- สำหรับทีมสอบสวนโรคให้เฝ้าระวังอัตราการป่วยที่สูงกว่า ๒ เท่า ของค่ามัธยฐานในกลุ่มคนที่อยู่รวมกัน เช่น สถานที่ท่องเที่ยว วัด ตลาดนัด ตลาดน้ำ



สุก ร้อน สะอาด

ป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

สุก

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่
ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือ
สุกๆ ดิบๆ



ร้อน

อาหารที่เก็บไว้บนเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาก
อุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง



น้ำแข็ง
ใช้รับประทานได้

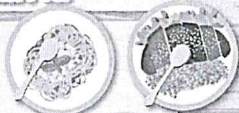
สะอาด

เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด
มีเครื่องหมาย อย. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด
ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร ทิ้งขยะลงในถังน้ำ
หรือถังฝังสิ่งสกปรก

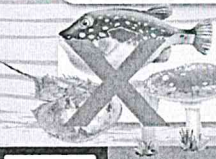


เลือกซื้อวัตถุดิบ
ที่สด สะอาด และมีคุณภาพ

ใช้ช้อนกลางตักอาหาร
เมื่อรับประทานอาหารร่วมกัน



ไม่รับประทานอาหาร
ที่ปรุงจากสัตว์และพืชที่มีพิษ



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

การดูแลผู้ป่วยอหิวาตกโรค

1. ให้ดื่มสารละลายเกลือแร่ (ORS) เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่ โดยเฉพาะเด็กเล็ก ควรปฏิบัติดังนี้



อายุน้อยกว่า 2 ปี

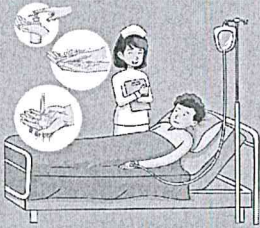
ให้ดื่มครั้งละ 1/4 - 1/2 แก้ว โดยให้ร้อน ค่อยๆ ป้อน 1 ช้อนชา ทุก 1-2 นาที ไม่ต้องงดอาหารหรือนม ควรให้อาหารเหลวบ่อยครั้ง เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด รวมทั้งนมแม่ สำหรับนมผสมให้ผสมเหมือนเดิมแต่ปริมาณลดลง และให้สลับกับสารละลายเกลือแร่



อายุมากกว่า 2 ปี

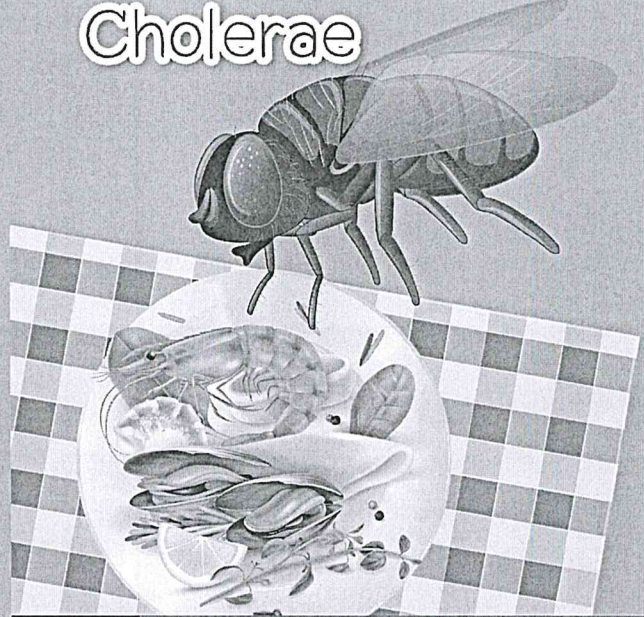
ให้ดื่ม 1/2 - 1 แก้ว โดยดื่มทีละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง เมื่ออาการดีขึ้น ให้หยุดดื่มสารละลายเกลือแร่ และรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม จะช่วยให้เด็กได้สารอาหาร และฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

2. ภายหลังจากรักษาในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำทุกครั้งหลังจับถ่าย
3. กำจัดอาเจียนของผู้ป่วย โดยเททิ้งลงในส้วม ราดน้ำให้สะอาด แล้วใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ หรือน้ำยาฟอกขาว หรือน้ำผสมผงซักฟอกราดซ้ำ
4. รักษาความสะอาด สิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วย รวมทั้งซักเสื้อผ้าให้สะอาด และนำไปตากแดดให้แห้ง
5. ผัดแลกล้างจัดผู้ป่วย หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดอยู่เสมอ



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

อหิวาตกโรค Cholerae



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

อหิวาตกโรค

เป็นโรคติดต่อทางอาหารและน้ำชนิดหนึ่ง ที่ทำให้เกิดอาการอุจจาระร่วงอย่างรุนแรง จนถึงขั้นเสียชีวิต



สาเหตุ



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

อาการ

มีได้ตั้งแต่ไม่มีอาการจนถึงรุนแรง

ผู้ที่ไม่มีอาการ

จะเป็นแหล่งสะสม และแพร่เชื้อโรคไปสู่ผู้อื่น เรียกว่าเป็นพาหะ



ผู้ที่อาการไม่รุนแรง

จะปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเหลววันละหลายครั้ง อาการคล้ายโรคอุจจาระร่วงหรือท้องร่วง อาจหายเป็นปกติภายใน 1 วัน หรืออย่างช้า 5 วัน

ผู้ที่มีอาการรุนแรง

จะถ่ายอุจจาระเป็นน้ำสีขุ่น คล้ายน้ำข้าวขาว 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 สำหรับอาหารค้างมือต้องอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง



ล้างมือ 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



อาหารหลังปรุงสุกต้องมีฝาปิดหรือเก็บในตู้กับข้าว ป้องกันแมลงวันตอม



ถ่ายอุจจาระในห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ และกำจัดสิ่งปฏิกูลโดยการเผาหรือฝังดิน เพื่อป้องกันการแพร่ของเชื้อโรค



ถึงระยะควรมีฝาปิด และกำจัดขยะอย่างถูกวิธี เพื่อไม่ให้เป็นที่เพาะพันธุ์ของสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรค



หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วยที่เป็นอหิวาตกโรค

การเลือกซื้อน้ำดื่มและน้ำแข็งบริโภค

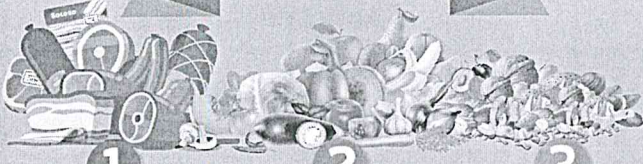
น้ำแข็งสะอาด
ได้มาตรฐาน GMP
มีเครื่องหมาย อย.
มีข้อความ น้ำแข็ง
ใช้รับประทานได้

น้ำแข็ง
ใช้รับประทานได้

น้ำดื่ม

เลือกน้ำดื่มบรรจุขวด
ที่มีเครื่องหมาย อย.

การเลือกซื้อวัตถุดิบ



1

2

3

เนื้อสัตว์ ควรหลีกเลี่ยงเนื้อหรือหนังบริเวณคอหอยและหลอดลม เพราะอาจปนเปื้อน ไทรอยด์ฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ของสัตว์

เลือกซื้อผัก ผลไม้ตามฤดูกาล ผักสดใหม่ ไม่ช้ำ ก้านยังเขียวและแข็ง ขนาดผลสม่ำเสมอ เปลือกไม่ดำ

การเลือกซื้ออาหารแห้ง เช่น ถั่วเมล็ดแห้ง หอม กระเทียม ต้องไม่มีเชื้อรา โดยเฉพาะราสีดํา เพราะทนต่อความร้อน ซึ่งอาจก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้

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 หากปรุงประกอบได้เกินเกิน 2 ชม.)



กับข้าวควรเลือกเป็นอาหารแห้ง เช่น หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ข้าวเหนียว น้ำพริกแห้ง



ไม่ควรรชาติกับข้าวลงบนข้าวโดยตรง ควรแยกกับข้าวต่างหาก



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

ภาชนะเตรียมปรุงอาหาร



1 ผู้สัมผัสอาหารต้องแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ฝาปิดแป้น และหมวกคลุมผม ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดก่อนสัมผัสอาหาร ให้อุปกรณ์หยิบจับอาหารที่ปรุงสุกทุกครั้ง

2 ล้างทำความสะอาดวัตถุดิบ ทั้งเนื้อสัตว์และผัก ด้วยน้ำสะอาดก่อนนำมาปรุง วิธีล้างผักเพื่อช่วยลดสารตกค้าง

ผง (คาร์บอเนต)
1/2 ช้อนโต๊ะ + 10 ลิตร

ลดสารพิษได้
90-95%

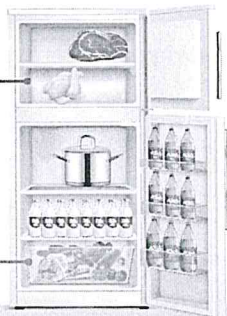


น้ำส้มสายชู 5%
1 ส่วน + 10 ส่วน

ลดสารพิษได้
60-84%

แช่นาน 15-20 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด

3 เนื้อสัตว์ ควรเก็บไว้ใน อุณหภูมิต่ำกว่า 5 °C



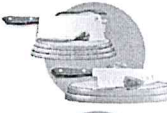
ผักผลไม้ควรเก็บไว้ใน อุณหภูมิต่ำกว่า 7-10 °C



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



5 เตรียมและปรุงประกอบอาหารบนโต๊ะที่ สูงจาก พื้นอย่างน้อย 60 ซม.



6 เฝียง มีด ต้องมีสภาพดี แยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์สุก เนื้อสัตว์ดิบ ผัก ผลไม้ ล้างทำความสะอาด ผึ่งให้แห้งทุกครั้งหลังใช้งาน และเก็บให้พ้นจาก ภาชนะน้ำโรค



7 อาหารหลังปรุงสำเร็จ เก็บในภาชนะที่มีฝาปิด และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.



8 ภาชนะสำหรับใส่อาหารและน้ำดื่ม ต้องล้าง ให้สะอาดและตากให้แห้ง



9 การขนส่งอาหารหลังปรุงสำเร็จไปยังผู้บริโภค ไม่ควรเกิน 2 ชม.

10 ไม่แช่สิ่งของอื่นในน้ำแข็งบริโภค





กินเจใส่ใจ ห่างไกลอาหารเป็นพิษ

1



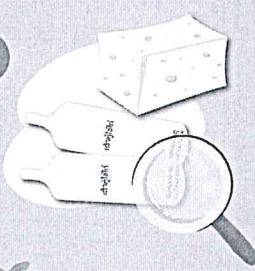
ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง
ก่อนรับประทานอาหาร ก่อน-หลัง
การเตรียมอาหาร และหลังขับถ่าย

2



ผัก ผลไม้ ต้องล้างให้สะอาด
ด้วยน้ำหลายๆ ครั้ง

3



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

4



หลีกเลี่ยงการใช้ช้อน เขียง หั่นอาหารดิบและ
อาหารสุกร่วมกัน เพื่อไม่ให้เกิด
การปนเปื้อนเชื้อโรค

5



รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ และควรรับประทาน
ภายใน 2 ชั่วโมงหลังปรุงเสร็จ อาหารค้างมือ
ควรเก็บในตู้เย็น และนำมาอุ่นร้อนให้ทั่วถึง
ก่อนรับประทานทุกครั้ง

6



ดื่มน้ำสะอาด หรือน้ำต้มสุก หรือน้ำบรรจุขวด
ที่ได้รับการรับรองจาก อย. ไม่นำน้ำแข็งที่ใช้
แช่ของมารับประทาน

7



เก็บอาหารให้ปลอดภัยจากแมลง
หนู หรือสัตว์ พาหะนำโรค



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

การจัดเตรียมอาหารกล่อง



เลือกซื้ออาหารที่สะอาด ผ่านการรับรองมาตรฐาน เช่น อาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste)



กรณีสั่งอาหารกล่องจำนวนมาก ควรแยกสิ่งจากหลายๆ ร้าน (เพราะอาจเกิดเชื้อก่อโรคอาหารเป็นพิษได้ หากปรุงรวมประกอบกันเกิน 2 ชม.)



กับข้าวควรเลือกเป็นอาหารแห้ง เช่น หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ข้าวเหนียว น้ำพริกแห้ง



ไม่ควรราดกับข้าวลงบนข้าวโดยตรง ควรแยกกับข้าวต่างหาก

นมและผลิตภัณฑ์จากนม

ต้องอยู่ในสภาพปกติเป็นเนื้อเดียวกัน ไม่แยกชั้นหรือเป็นตะกอน มีสี กลิ่น รส ตามลักษณะของผลิตภัณฑ์



นมพาสเจอร์ไรส์ ควรเก็บในตู้เย็นที่อุณหภูมิไม่เกิน 8°C



นมสเตอริไลส์หรือนมยูเอชที ควรเก็บที่อุณหภูมิสูงไม่เกิน 45°C และระวังไม่ให้ถูกแสงแดด



โรคอาหารเป็นพิษ (Food Poisoning)



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



เป็นไข้

ปวด มวนท้อง

การรักษาเบื้องต้น

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



วิธีการผสมสารละลายเกลือแร่ (ORS)

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|---|---|------------------------------------|---|-------------------------------------|---|---|
| <p>ORS</p> <p>1 ซอง</p> | + | <p>น้ำดื่มสุก ที่เย็นแล้ว</p> <p>240 ซีซี</p> | + | <p>เกลือแกง</p> <p>ครึ่งช้อนชา</p> | + | <p>น้ำตาลทราย</p> <p>2 ช้อนโต๊ะ</p> | + | <p>น้ำดื่มสุก ที่เย็นแล้ว</p> <p>750 ซีซี</p> |
|-------------------------|---|---|---|------------------------------------|---|-------------------------------------|---|---|

หากผสมแล้วกินไม่หมดภายใน 1 วัน (24 ชั่วโมง) ให้เททิ้งและผสมใหม่



ห้ามใช้เกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย (ORT) เพราะจะทำให้ท้องเสียหนักขึ้น

แนะนำหลัก

สุก



รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่รับประทานอาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ

ร้อน



อาหารที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นร้อน ให้ทั่วถึงก่อนรับประทานทุกครั้ง

สะอาด



เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด มีเครื่องหมาย อย.

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำหรือสัมผัสสิ่งสกปรก

วิธีการป้องกัน โรคอุจจาระร่วงด้วยตนเอง

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด
ทุกครั้ง ก่อนปรุงอาหาร
ก่อนรับประทานอาหาร
หลังเข้าห้องน้ำ และสัมผัส
สิ่งสกปรก



ดื่มน้ำต้มสุก หรือน้ำดื่ม
บรรจุขวดที่มีเครื่องหมาย
อย. และน้ำแข็งสะอาด
ได้มาตรฐาน GMP



รับประทานอาหารที่ปรุง
สุกใหม่ ไม่รับประทานอาหาร
ดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ



อาหารค้างมือ หรืออาหาร
สำเร็จรูป ต้องนำมาอุ่นร้อน
ให้ทั่วถึง ก่อนรับประทาน
ทุกครั้ง



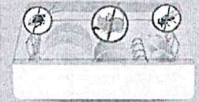
ผัก ผลไม้ไม่ต้องล้างผ่าน
น้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง



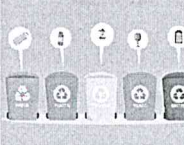
ผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วง
ควรงดรับประทานอาหาร
เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ
ไปสู่ผู้อื่น



ภาชนะ อุปกรณ์ที่ใช้ใน
การประกอบอาหารต้องล้าง
ให้สะอาด และเก็บให้พ้น
จากพาหะนำโรค เช่น หนู
แมลงสาบ แมลงวัน



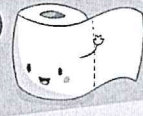
แยกประเภทขยะ ทิ้งลงใน
ถังที่มีฝาปิด และกำจัดขยะ
อย่างถูกวิธีทุกวัน



ถ่ายอุจจาระลงในส้วม
ที่ถูกสุขลักษณะ



โรคอุจจาระร่วง (Diarrhea)



คือ ภาวะที่มีการถ่ายอุจจาระเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ มีมูกเลือดปน
อาจมีอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย
ร่วมด้วย

โรคอุจจาระร่วงแบ่งได้ 2 ชนิด ดังนี้

- 1 อุจจาระร่วงเฉียบพลัน ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อ ทำให้ผู้ป่วย
อุจจาระร่วงทันทีทันใดในระยะสั้น และหายได้ภายใน 2 สัปดาห์
- 2 อุจจาระร่วงเรื้อรัง ส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ แต่เกิดจาก
ภาวะหรือโรคอื่นที่ส่งผลต่อลำไส้ เช่น โรคลำไส้อักเสบ ทำให้ผู้ป่วย
อุจจาระร่วงเป็นๆ หายๆ นานกว่า 2 สัปดาห์



สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส
หรือพยาธิ โดยได้รับเชื้อผ่านการ
รับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อน
เชื้อเหล่านี้



กองโรคติดต่อทั่วไป
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค

อาการและอาการแสดง

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

| เกิดจากเชื้อไวรัส | เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย |
|---|---|
| <p>เชื้อไวรัสที่พบบ่อย ได้แก่</p> <p>ไวรัสโรต้า</p> <p>อุจจาระ มีลักษณะเป็นฟอง กลิ่นเหม็นเปรี้ยว กลิ่นกรด พบบ่อยในเด็กที่รับประทานนม</p>  | <p>อีโคไล (<i>Escherichia coli</i>)</p> <p>อุจจาระมีลักษณะเป็นน้ำใสเหมือนปัสสาวะ มีกลิ่นคาว</p> <p>อหิวาตกโรค (<i>Vibrio Cholerae</i>)</p> <p>ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำครั้งละมากๆ ในรายที่เป็นรุนแรง อุจจาระมักมีสีขาวขุ่นเหมือนน้ำข้าวขาว มีกลิ่นคาว</p> <p>ซัลโมเนลลา (<i>Salmonella</i>)</p> <p>อาจเป็นไข้หรือไม่มีไข้ก็ได้ ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำสีเสียว 2-3 ครั้ง ต่อมาอาจถ่ายเหลวมีมูกและเลือดปน</p> <p>ชิเกลลา (<i>Shigella</i>)</p> <p>ในเด็กมักมีไข้สูง อาจพบอาการชักร่วมด้วย ช่วงแรกอาจถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ ต่อมาถ่ายกะปริดตะปรอย มีมูกเลือดปน มีอาการปวดท้องเหมือนถ่ายไม่สุด</p> |

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 ปรุงงดอาหาร รวมทั้งนมแม่ สำหรับเด็กที่ดื่มนมผสม ให้ผสมเหมือนเดิมแต่ลดปริมาณลง และให้สลับกับสารละลายเกลือแร่ เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร
- 3 หากอาการไม่ดีขึ้น ได้แก่ ถ่ายเป็นน้ำมากขึ้น ถ่ายเป็นมูกเลือด อาเจียนบ่อย กินอาหารไม่ได้ กระหายน้ำมากกว่าปกติ มีไข้สูง ควรไปพบแพทย์ทันที

วิธีการผสมสารละลายเกลือแร่ (ORS)

ถ้าไม่มีอาจเตรียมเองได้

| | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|---|---|---|
|  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| 1 ซอง | | น้ำดื่มสุกที่เย็นแล้ว 240 ซีซี | | ช้อนชา | | ช้อนโต๊ะ 2 | | น้ำดื่มสุกที่เย็นแล้ว 750 ซีซี |

หากผสมแล้วกินไม่หมดภายใน 1 วัน (24 ชั่วโมง) ให้เททิ้งและผสมใหม่

ห้ามใช้เกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย (ORT) เพราะจะทำให้ท้องเสียหนักขึ้น

**เตือนภัย!!!! ห้ามกินไส้กรอกที่ไม่ระบุแหล่ง-วันเดือนปีผลิต ไม่มีวันเดือนปีหมดอายุ ไม่มีเครื่องหมาย อย
พบเด็กกินแล้วป่วย “ภาวะเมธฮีโมโกลบินนีเมีย (Methemoglobinemia)” จำนวน ๑๔ ราย
ช่วงวันที่ ๒๐ มกราคม – ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕**

จากข้อมูลในระบบเฝ้าระวังกรมควบคุมโรค พบสถานการณ์ผู้ป่วยมีภาวะเมธฮีโมโกลบินนีเมีย (Methemoglobinemia) และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดย ตั้งแต่วันที่ ๒๐ ม.ค.- ๒ ก.พ. ๖๕ พบผู้ป่วยทั้งสิ้น จำนวน ๑๔ ราย ยังไม่มีรายงานผู้ป่วยเสียชีวิต ซึ่งมีอายุระหว่าง ๑ – ๑๒ ปี ๑๑ ราย เป็นผู้ใหญ่ ๓ ราย กระจายอยู่ในจังหวัด เพชรบุรี ๕ ราย ตรัง ๓ ราย เชียงใหม่ ๒ ราย กาญจนบุรี สระบุรี นครศรีธรรมราช และสงขลา จังหวัดละ ๑ ราย จากข้อมูลการสอบสวนโรค ผู้ป่วยเริ่มมีอาการ ปากเขียวคล้ำ (central cyanosis) มือเท้าและเล็บเป็นสีม่วง อาเจียน สับสน เวียนศีรษะ อ่อนเพลีย ซึม ซีพจรเต้นเร็ว หายใจเร็ว บางรายมีภาวะเลือดเป็นกรด หายใจ ล้มเหลว ถ่ายเหลว และเป็นลม ฯลฯ หลังจากบริโภคไส้กรอกกรมควัน ระยะเวลาตั้งแต่ ๓๐ นาที ถึง ๔ ชม. ซึ่งจากการตรวจสอบพบว่ามีสารไนเตรต-ไนไตรต์ เกินปริมาณที่กำหนด ที่ซื้อจากพ่อค้าขายเร่ ร้านค้าแผงลอย ร้านขายหมูไก่ตามตลาด สั่งจากร้านค้าออนไลน์ ซึ่งไม่มีฉลาก ไม่มียี่ห้อ ไม่มีสถานที่ผลิต ไม่มีวันเดือนปีผลิต หมดอายุ และลักษณะภายนอกไม่ต่างจากไส้กรอกปกติ เนื่องจากสีของเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก ไส้กรอก กรมควัน แฮม เบคอน ลูกชิ้น กุนเชียง หมูยอ ฯลฯ ไม่สามารถบ่งบอกว่ามีปริมาณสารไนเตรต-ไนไตรต์ มากหรือน้อย การปิ้งย่าง ทอด หรือลวกสุก ไม่สามารถทำลายสารพิษนี้ได้

สารไนเตรต-ไนไตรต์ เป็นวัตถุเจือปนอาหาร (Food Additive) ที่นิยมใช้เป็นสารกันเสีย และทำให้เกิดสี ในเนื้อสัตว์เป็นสีแดงอมชมพูในผลิตภัณฑ์เนื้อแปรรูป หากได้รับในปริมาณที่สูงเกินจะเกิดผลต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็ก ทั้งนี้ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๔๑๘ พ.ศ. ๒๕๖๓ ออกตามความใน พระราชบัญญัติอาหารพ.ศ. ๒๕๒๒ เรื่อง กำหนดหลักเกณฑ์ เงื่อนไข วิธีการใช้ และอัตราส่วนของวัตถุเจือปน อาหาร (ฉบับที่ ๒) ได้กำหนดปริมาณสูงสุดที่อนุญาตให้ใช้โซเดียมไนไตรต์หรือโพแทสเซียมไนไตรต์สำหรับ ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์บดไม่เกิน ๘๐ มก./กก. และโซเดียมไนเตรทหรือโพแทสเซียมไนเตรทไม่เกิน ๒๐๐ มก./กก.

ข้อแนะนำสำหรับผู้บริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอกกรมควัน แฮม เบคอน ลูกชิ้น กุนเชียง หมูยอ ฯลฯ ให้ปลอดภัย

๑. เลือกบริโภคไส้กรอกกรมควัน แฮม เบคอน ลูกชิ้น กุนเชียง หมูยอ ฯลฯ หรือที่ผ่านมาตรฐาน มีแหล่งผลิตชัดเจน มีวันที่ผลิตวันหมดอายุ มีเครื่องหมาย อย. และมีฉลากบอกส่วนประกอบของไส้กรอก
๒. กรณีเตรียมอาหารกลางวันสำหรับเด็กนักเรียน เป็นอาหารประเภทไส้กรอกกรมควัน แฮม เบคอน กุนเชียง หมูยอ ฯลฯ ควรจัดให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม และไม่ส่งผลต่อสุขภาพ
๓. ควรทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างเหมาะสมในแต่ละวัน และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๔. หากมีอาการคลื่นไส้ เวียนศีรษะ เหนื่อย หายใจเร็ว ปากเขียวคล้ำ หลังจากรับประทานเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก แฮม เบคอน ลูกชิ้น กุนเชียง หมูยอ ฯลฯ ควรรีบไปพบแพทย์
๕. ไส้กรอกที่มีสารไนเตรต-ไนไตรต์ เกินปริมาณที่กำหนด มีลักษณะไม่แตกต่างจากไส้กรอกปกติทั่วไป
๖. การปิ้งย่าง ทอด นึ่ง หรือลวกสุก ไม่สามารถทำลายสารไนเตรต-ไนไตรต์ ได้
๗. รายงานขององค์การอนามัยโลก จัดให้ไส้กรอก เบคอน และแฮม เป็นสารก่อมะเร็งในระดับเดียวกับบุหรี่ แอลกอฮอล์ แร่ใยหิน และสารหนู

อ้างอิง: ๑. กรมควบคุมโรค

๒. ศูนย์พิษวิทยารามาธิบดี

๓. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)