

คำแนะนำในการเตรียม - ประงอาหารพร้อมบริโภค/ข้าวกล่อง

ในงานแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ ๓๔ “น่านเกมส์”

ระหว่างวันที่ ๑๙-๒๙ มีนาคม ๒๕๖๑

๑. อาหารประเภทผักสด เนื้อสัตว์สด ต้องล้างทำความสะอาด ก่อนนำมาปรุง
๒. เตรียม ประงอาหารบนโต๊ะสูงจากพื้นอย่างน้อย ๖๐ ซม.
๓. ประงอาหารให้สุกทั่วถึงด้วยความร้อน ไม่ควรเตรียมอาหาร ล่วงหน้าเป็นเวลานานและมีการปกปิดอาหารปรุงสำเร็จ หรืออาหารพร้อมบริโภคทุกชนิด
๔. อาหารกล่องที่ควรทำ ได้แก่ ข้าวหมู/ไก่/ปลาทอด ข้าวเหนียว น้ำพริกแห้ง ไข่เค็ม กุนเชียง ไข่ต้มสุก เป็นต้น ไม่ควร เป็นอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิหรือไขมันสูง เพราะจะบูดเสียง่าย
๕. การบรรจุอาหารในกล่อง ไม่ควรตักกับข้าวราดบนข้าวโดยตรงควรแยกบรรจุกับข้าวในถุงพลาสติกต่างหาก โดยเฉพาะ อาหาร ที่มีส่วนผสมของน้ำ (ผัด หรือแกง)
๖. บนกล่องบรรจุอาหาร ต้องติดป้ายแสดงสถานที่ผลิต วัน-เวลาที่ผลิต/ปรุง และต้องรับน้ำ แจกจ่ายโดยทันที เพื่อความปลอดภัยจากโรคท้องร่วงไม่ควรบริโภคภายหลัง ๔ ชั่วโมง
๗. อาหารกล่องที่บรรจุเรียบร้อยแล้ว ควรวางบนโต๊ะที่สูงจากพื้น ควรวางในร่ม ไม่ให้ตากแดด หรืออยู่ใกล้เตาไฟ ที่มีอุณหภูมิสูง การขนส่งอาหารไปยังผู้บริโภค ควรทำอย่างรวดเร็วเพื่อลดความเสี่ยงในการบูดเสียของอาหาร
๘. ผู้เตรียมประงอาหาร ต้องปฏิบัติดังนี้
 - สวมผ้ากันเปื้อนและหมวกคลุมผม
 - ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารปรุงสำเร็จโดยตรง
 - ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดก่อนเตรียมประงอาหารและหลังใช้ห้องส้วม

๑๐ อาหารเสี่ยงที่ควรหลีกเลี่ยง/ระมัดระวังเป็นพิเศษ เพื่อป้องกันโรคอาหารเป็นพิษ

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ๑. อาหารดิบ/สุกๆดิบๆ เช่น ลาบดิบ ส้า | ๒. นม โยเกิร์ต |
| ๓. อาหารป่า/พืชป่า/เห็ดป่า | ๔. ข้าวผัดโรยเนื้อปู |
| ๕. อาหาร/ขนมที่มีส่วนผสมของกะทิ | ๖. ขนมจีน น้ำยากะทิ/แกงเผ็ด/แกงเขียวหวาน |
| ๗. ข้าวมันไก่/ข้าวหมูแดง | ๘. ส้มตำ/ยำ |
| ๙. สลัดผัก | ๑๐. น้ำ/น้ำแข็งไม่สะอาด |

วิธีป้องกันโรค

การดูแล

- กินร้อน : อาหารค้ำมือต้องอุ่นให้ร้อนทั่วถึงก่อนรับประทาน
- ช้อนกลาง : ใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับคนอื่น
- ล้างมือ : ให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ก่อนเตรียมอาหาร ก่อนรับประทานอาหาร และหลังขับถ่ายทุกครั้ง

หลีกเลี่ยง

- การรับประทานอาหาร ดิบ หรือดิบๆสุกๆ และอาหารที่ปรุงจากสัตว์และพืชที่มีสารพิษ
- การนำอาหารสดกับอาหารปรุงสุกใส่ในถังแช่เดียวกัน
- การจัดเตรียมอาหารเกิน ๔ ชั่วโมง สำหรับคนหมู่มากหรือกลุ่มใหญ่ เช่น โรงเรียน ท้องเที่ยว ทักษะศึกษา งานเทศกาล

การรักษาเบื้องต้น

- ดื่มน้ำสะอาดละลายน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์ เอส หรือ ประงดื่มเอง โดยใช้ น้ำต้มสุก ๑ ขวด น้ำปลาใหญ่ ผสมน้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ และเกลือแกง ครึ่งช้อนชา ผสมให้เข้ากัน ทิ้งให้เย็น ดื่มแทนน้ำ
- หากอาการไม่ดีขึ้น หรือมีอาการอาเจียนมากขึ้นควรรีบไปรักษาที่สถานบริการสาธารณสุขใกล้เคียง



ด้วยความปรารถนาดีจาก...สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน