



ล้างมือ... ทำไมต้องล้างมือ?

มือ เป็นอวัยวะที่ใช้ทำกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย เรามีโอกาสที่จะใช้มือสัมผัสสิ่งของรอบ ๆ ตัว ที่อาจปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย เช่น ลูกบิดประตู แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า โทรศัพท์ ราวบันได ซึ่งจะทำให้มือสกปรก และได้รับเชื้อโรค ปนเปื้อนเข้าสู่ร่างกายได้โดยเชื้อจะเข้าทางเยื่อจมูก ตา และปาก โดยรับประทานอาหาร ที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าไป ฉะนั้น จึงต้องดูแลมือให้สะอาด เพื่อไม่ให้มือเป็นสื่อนำเชื้อโรค โดยการ **ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำ และสบู่ทุกครั้ง**



- ✓ ก่อนรับประทานอาหาร
- ✓ ก่อนและหลังการเตรียมปรุงอาหาร
- ✓ หลังเข้าห้องส้วม
- ✓ หลังสัมผัสสิ่งสกปรก เช่น หลังการไอ จาม สัมผัสน้ำมูก
- ✓ หลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด



จากการศึกษาพบว่า บริเวณที่มักจะล้างมือไม่ทั่วถึง คือ บริเวณ **สีแดง** บริเวณที่ยังพบ ความสกปรกมาก **สีส้ม** บริเวณที่ยังพบ ความสกปรกปานกลาง

การล้างมือให้สะอาด
ต้องล้างด้วย **น้ำ และ สบู่** โดย
วิธีการ 7 ขั้นตอน ทุกขั้นตอน
ทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง

การล้างมือ 7 ขั้นตอน



พิมพ์ครั้งที่ 1/2562 จำนวน 20,000 แผ่น
พิมพ์ที่โรงพิมพ์ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

กินร้อน



ช้อนกลาง



ล้างมือ



สำนักสุขภาพอาหารและน้ำ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



กินร้อน

ช้อนกลาง

ล้างมือ

การปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีพฤติกรรม
บริโภคอาหารที่ถูกต้อง เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกัน
การติดเชื้อจากโรคที่มีอาหารและน้ำเป็นสื่อได้
**ได้แก่ โรคอุจจาระร่วง โรคไขหวัดใหญ่ คอตีบ คางทูม
วัณโรค โปลิโอ ไวรัสตับอักเสบบี** เป็นต้น

ฉะนั้น ประชาชนผู้บริโภค จะต้องมีความรู้
เรื่องพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้องและ
รู้จักหลักการป้องกันตนเองอย่างง่าย ๆ คือ



กินร้อน...
กินอย่างไร?



1



**กินอาหาร
ที่ปรุงสุกใหม่**

กินอาหารทันที
หลังจากปรุง

อาหารให้สุกด้วยความร้อนแล้ว

2



**ปรุงอาหาร
ด้วยความร้อน
ให้สุกอย่างทั่วถึง**

อาหารประเภท

เนื้อสัตว์ต้องใช้ความร้อนสูง อย่างน้อย
70 องศาเซลเซียส เพื่อทำให้อาหารสุกทั่วถึง
ทุกส่วน **ไม่ปรุงอาหารแบบสุก ๆ ดิบ ๆ**

3



**เก็บอาหารปรุงสุก
อย่างเหมาะสม**

อาหารที่ปรุงสุกแล้ว
ต้องปกปิดป้องกัน

สัตว์ แมลงนำโรค และฝุ่นละออง **อาหารที่เหลือ
จากการกินเก็บไว้นานเกินกว่า 4 ชั่วโมง ต้อง
นำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึงก่อนนำมากินอีกครั้ง**

ช้อนกลาง...
สำคัญอย่างไร ?



ช้อนกลาง

คือช้อนที่
มีไว้ในสำหรับ

กับข้าวเพื่อใช้ตักแบ่งอาหาร
มาใส่จานของผู้กิน โดยอาจ
เป็นอุปกรณ์อื่นที่เหมาะสมกับ
ประเภทของอาหารนั้น ๆ ก็ได้ เช่น

ส้อม ที่คีบ ซึ่งต้องมีการจัดวางไว้ในจานของอาหารทุกจาน

ช้อนกลาง

ช่วยป้องกันโรคที่ติดต่อผ่านทางน้ำลาย
ได้แก่ ไขหวัดใหญ่ คอตีบ คางทูม วัณโรค
โปลิโอ ไวรัสตับอักเสบบี

ไม่ให้เป็นแพร่กระจาย
ระหว่างบุคคลได้ นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันน้ำลายของผู้กิน
ไม่ให้ลงไปปนเปื้อนอาหารทำให้บุคเสี่ยงง่ายอีกด้วย ทั้งยัง
เป็นการสร้างพฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้อง ให้เป็นวัฒนธรรม
ที่งดงามในการกินอาหารร่วมกัน