

แนวทางสำหรับครู
เรื่อง
การป้องกัน
ควบคุม โรคอาหารเป็นพิษ
ในโรงเรียน





แนวทาง สำหรับครู

เรื่อง การป้องกัน ควบคุมโรคอาหารเป็นพิษในโรงเรียน

ISBN : 978-616-11-2006-1

จัดพิมพ์โดย : กลุ่มโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ สำนักโรคติดต่อทั่วไป
อาคาร 5 ชั้น 6 กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี โทร 02-590-3180

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ 2557 จำนวน 20,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 : มีนาคม 2557 จำนวน 50,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 3 : สิงหาคม 2559 จำนวน 21,000 เล่ม

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์



คำนำ

จากการวิเคราะห์การระบาดของโรคอาหารเป็นพิษ พบว่ามีจำนวนผู้ป่วยโรคอาหารเป็นพิษ ทั่วประเทศ 1.2 - 1.3 แสนราย/ปี และยังมีแนวโน้มลดลง การเจ็บป่วยส่วนใหญ่เกิดในภาคอีสานและภาคเหนือสูงสุด ลักษณะการเกิดมักเกิดในกลุ่มคนที่รับประทานอาหารร่วมกัน มีการระบาดเป็นกลุ่มก้อน พบได้บ่อยในกลุ่มนักเรียน ในครอบครัว งานเลี้ยง เช่น งานวัด งานบุญ ชุมชนที่ยังคงมีประเพณีรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ การท่องเที่ยวที่มีการเตรียมอาหารไว้ล่วงหน้าเป็นเวลานานๆ เกิน 2 ชั่วโมง ซึ่งสาเหตุมีความหลากหลาย โดยสาเหตุหลักคือเชื้อโรคที่มีการปนเปื้อนในอาหารนม น้ำ สร้างสารพิษในการก่อโรค และนักเรียนมักเก็บเมล็ดสบู่อามารับประทานกัน ความรุนแรง ส่วนใหญ่อาการไม่รุนแรง ถึงขั้นเสียชีวิต แต่การเจ็บป่วยกันครั้งละมากๆ จะสร้างความตื่นตระหนกให้กับตัวนักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน รวมทั้งเกิดภาพลักษณ์ที่ไม่ดีในสายตาของสังคม ทั้งที่ปัญหาโรคอาหารเป็นพิษสามารถที่จะป้องกันได้

กรมควบคุมโรคร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้แก่ กรมอนามัย กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ สำนักส่งเสริมและสนับสนุนอาหารปลอดภัย และกระทรวงสาธารณสุข ได้เล็งเห็นว่าครูจะมีบทบาทสำคัญในการเลือกอาหารที่มีคุณภาพ ถูกหลักตามโภชนาการให้นักเรียนได้รับประทาน อีกทั้งยังมีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดองค์ความรู้ การปฏิบัติ และพฤติกรรม ที่ถูกต้อง แก่นักเรียน ผู้ปกครองและผู้ประกอบการในโรงเรียน อันนำไปสู่ สุขภาพที่ดี สมบูรณ์และแข็งแรง เจริญเติบโตและมีพัฒนาการทางร่างกาย และจิตใจรวมทั้งการเรียนรู้อันเป็นพื้นฐานสำคัญ ที่จะนำไปสู่ชีวิตที่มีคุณภาพ ในอนาคต จึงได้ร่วมดำเนินการจัดทำแนวทางสำหรับครู เรื่องการป้องกัน ควบคุมโรคอาหารเป็นพิษในโรงเรียน เพื่อเผยแพร่และอำนวยความสะดวก แก่ผู้ปฏิบัติงาน รวมถึงผู้เกี่ยวข้อง ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติ นำไปสู่การลด อัตราป่วย และลดจำนวนเหตุการณ์การระบาด เพื่อลดผลกระทบที่เกิดจาก โรคอาหารเป็นพิษนักเรียนในโรงเรียนต่อไป

กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข



สารบัญ



หน้า

ความเป็นมาของการป้องกันโรคอาหารเป็นพิษในโรงเรียน	9
ความรู้เรื่องโรคอาหารเป็นพิษ	11
- โรคอาหารเป็นพิษจากสารพิษของแบคทีเรีย	12
- โรคอาหารเป็นพิษจากพืช	13
- อาการทั่วไปของโรคอาหารเป็นพิษ	14
- การดูแลรักษาเบื้องต้น	14
หลักห้าประการสู่อาหารปลอดภัยขององค์การอนามัยโลก	15
บทบาทหน้าที่สำหรับครู	19
มาตรการป้องกัน ควบคุม โรคอาหารเป็นพิษในโรงเรียน	21
1. การจัดระบบโรงอาหารในโรงเรียน	22
1.1 สถานที่รับประทานอาหารและบริเวณทั่วไป	22
1.2 บริเวณที่เตรียม - ประุงอาหาร	23
1.3 ตัวอาหาร น้ำ น้ำแข็ง เครื่องดื่ม	23
1.4 ภาชนะอุปกรณ์	24
1.5 การจัดการให้มีระบบกำจัดขยะและน้ำโสโครก	24
1.6 ห้องน้ำ ห้องส้วม	25
1.7 ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟอาหาร	25



สารบัญ

(ต่อ)



หน้า

2. การตรวจรับนมและเก็บรักษานมให้มีคุณภาพ	26
3. อาหารบริจาต	28
4. อาหารในกรณีนักเรียนเข้าค่ายหรือทัศนศึกษา	29
5. พิษพิษ	30
6. การประสานส่งต่อ และการสื่อสารความเสี่ยง	31
เมื่อพบนักเรียนป่วย หรือเกิดเหตุการณ์ระบาศในโรงเรียน	
6.1 การประสานส่งต่อเมื่อพบนักเรียนป่วยหรือเกิดเหตุการณ์	31
ระบาศในโรงเรียน	
- กรณีที่พบนักเรียนป่วย	31
- กรณีเกิดเหตุการณ์ระบาศโรคอาหารเป็นพิษ	33
6.2 การสื่อสารความเสี่ยงเมื่อพบนักเรียนป่วยหรือเกิดเหตุการณ์	34
ระบาศในโรงเรียน	
ผังการดำเนินงานกรณีเมื่อเกิดเหตุการณ์ระบาศ	36
ภาคผนวก ความรู้เพิ่มเติม	37
ภาคผนวกที่ 1 หลักทำประการสู้อาหารปลอดภัย	38
ภาคผนวกที่ 2 สบู่ดำ	39
- อาการพิษ	40
- การรักษา	40



ภาคผนวกที่ 3	เห็ด	41
-	ตารางเปรียบเทียบเห็ดพิษและเห็ดรับประทานได้	41
-	คำแนะนำในการเลือกซื้อเห็ด	42
-	การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	43
ภาคผนวกที่ 4	กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ	44
-	กินร้อน กินอย่างไร	44
-	ช้อนกลาง สำคัญอย่างไร	44
-	ล้างมือ ทำไมต้องล้างมือ	45
-	ล้างมืออย่างไรให้สะอาด	46
ภาคผนวกที่ 5	การตรวจสอบคุณภาพนม	47
-	นมยูเอชที	47
-	นมพลาสเจอร์ไรส์	48
ภาคผนวกที่ 6	การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล	49
ภาคผนวกที่ 7	เกณฑ์มาตรฐาน Clean Food Good Taste	51
ภาคผนวกที่ 8	การเลือกซื้อเลือกรับประทานอาหารกล่อง	54
ภาคผนวกที่ 9	การตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานการสุขาภิบาล สำหรับโรงอาหารโรงเรียน	56
ภาคผนวกที่ 10	แบบสำรวจโรงอาหารตามมาตรฐานการสุขาภิบาล อาหาร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข	65
ภาคผนวกที่ 11	แบบบันทึกเมื่อเกิดเหตุการณ์ระบาด โรคอาหารเป็นพิษแก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	72
บรรณานุกรม		74



ความเป็นมาของการป้องกัน โรคอาหารเป็นพิษในโรงเรียน



อาหารเป็นพิษ (Food poisoning) เป็นโรคพบบ่อยโรคหนึ่งในประเทศที่กำลังพัฒนา แต่พบได้ประปรายในประเทศที่พัฒนาแล้ว เกิดได้กับคนทุกอายุ ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ และโอกาสเกิดในผู้หญิงและผู้ชายเท่ากัน ทั้งนี้เป็นโรคที่พบในเด็กได้สูงกว่าวัยอื่นๆ เพราะแหล่งการเกิดโรคอาหารเป็นพิษที่สำคัญในประเทศไทย คือ ที่โรงเรียน เช่น การบริโภคเมล็ดสบูดำ เนื่องจากมีรายงานพบผู้ป่วยอาหารเป็นพิษจากการกินเมล็ดสบูดำทุกปี โดยเฉพาะในเด็กนักเรียน ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษคือ การเก็บอาหารค้างมีอุณหภูมิที่ไม่สะอาด มีเชื้อโรคปนเปื้อน กรรมวิธีการผลิตไม่ถูกสุขลักษณะ ตลอดจนสุขวิทยาส่วนบุคคลของผู้ประกอบอาหารและผู้เสิร์ฟอาหาร

จากการวิเคราะห์การระบาดของโรคในปี 2555-2556 พบว่ามีการรายงานการระบาด 103 เหตุการณ์ ซึ่งพบว่าการระบาดเกิดขึ้นกับนักเรียนสูงสุด คือ มี 57 เหตุการณ์เกิดกับนักเรียนในโรงเรียน (ซึ่งเกิดจากอาหารและนมในโรงเรียน) ส่วนใหญ่การระบาดจะเป็นนักเรียนชั้นประถมและมัธยม คิดเป็นสัดส่วนของการเจ็บป่วยในนักเรียนเท่ากับร้อยละ 55.34 ของการระบาดทั้งหมดในทุกกลุ่ม

ในปี 2557 มีจำนวนเหตุการณ์ทั้งหมด 96 เหตุการณ์ โดยเกิดการระบาดกับนักเรียนในโรงเรียนและเข้าค่ายทัศนศึกษามากที่สุด จำนวน 61 เหตุการณ์ คิดเป็นร้อยละ 63.54 ของเหตุการณ์ทั้งหมด สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการ

รับประทานอาหารในโรงเรียน จากสถานการณ์ดังกล่าวจะเห็นได้ว่าปัญหาโรคอาหารเป็นพิษยังคงพบมากในกลุ่มเด็กนักเรียน โดยเฉพาะในภาคตะวันออก เชียงเหนือและภาคเหนือ

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยในปี 2555-2556 ที่ได้จัดกลุ่มเป็นหมวดหมู่ คือ

1. จากการเตรียมอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะโดยผู้จำหน่าย
2. ความไม่รู้ของนักเรียน
3. การปรุงอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะโดยผู้จำหน่าย และจากการเก็บรักษาอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะโดยผู้จำหน่ายตามลำดับ
4. จากการดื่มนมโดยการเก็บรักษานมที่ไม่ถูกสุขลักษณะในโรงเรียน จากการขนส่งนมที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และจากการดื่มนมบูดหรือหมดอายุตามลำดับ
5. การเข้าค่ายจากการเก็บรักษาและการเตรียมอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ



ความรู้เรื่อง โรคอาหารเป็นพิษ



โรคอาหารเป็นพิษ (Food poisoning) เป็นโรคติดต่อทางอาหาร และน้ำ ที่เกิดจากการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อหรือสารพิษที่สร้างจาก เชื้อปนเปื้อนเข้าไป เช่น

สารพิษหรือท็อกซิน (Toxin) ที่แบคทีเรียสร้างไว้ในอาหาร สารเคมี ต่างๆ เช่น โลหะหนัก สารหรือวัตถุมีพิษซึ่งพบในพืชและสัตว์ เช่น เห็ด ปลา หอย และอาหารทะเลต่างๆ รวมทั้งกลุ่มเชื้อโรคที่มีการสร้างสารพิษในลำไส้ ทั้ง 2 กลุ่มนี้ เช่น *Staphylococcus aureus*, *Bacillus cereus*, *Clostridium perfringens*, *Vibrio parahaemolyticus* และ *Clostridium botulinum* เป็นต้น

จากการติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือ พยาธิ เช่น อูจจาระร่วงสาเหตุ จาก *Escherichia coli*, salmonellosis, shigellosis, viral gastroenteritis, trichinosis ฯลฯ

สารพิษจากสาหร่ายบางสายพันธุ์ (harmful algae species) เช่น ciguatera fish poisoning, paralytic shellfish poisoning ฯลฯ หรือพิษจาก ปลาปักเป้า

ซึ่งในที่นี้จะเน้นเฉพาะแบคทีเรียที่ทำให้เกิดอาหารเป็นพิษ (bacterial food poisoning) ที่พบบ่อย และอาหารเป็นพิษที่พบจากพืชเท่านั้น

โรคอาหารเป็นพิษจากสารพิษของแบคทีเรีย

- สารพิษของแบคทีเรีย ที่เจริญเติบโตในอาหารก่อนการบริโภค เช่นสารพิษของเชื้อ *V.parahaemolyticus*, *Clostridium botulinum*, *Staphylococcus aureus*, *Bacillus cereus* หรือผลิตสารพิษในลำไส้ เมื่อบริโภคอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อเข้าไป เช่น *Clostridium perfringens* ซึ่งการติดต่อจากสารพิษของแบคทีเรียส่วนใหญ่มักเกิดจาก

- การกินอาหารทะเลที่ดิบหรือที่ปรุงไม่สุกพอ หรือล้างด้วยน้ำทะเลที่ปนเปื้อนเชื้อซึ่งมักจะพบเชื้อ *Vibrio parahaemolyticus*
- การรับประทานอาหารที่ถูกเก็บไว้ ณ อุณหภูมิห้องหลังจากปรุงแล้ว ซึ่งทำให้เชื้อโรคมีการแบ่งตัวเพิ่มจำนวนขึ้น เช่น ข้าวผัด ผักและอาหาร เนื้อที่เก็บรักษาไม่ถูกต้องหลังจากปรุง มักพบเชื้อ *Bacillus cereus*
- การรับประทานอาหารที่ปรุงสุกแล้วสัมผัสกับมือของผู้ปรุงอาหารที่มีเชื้อโรค และไม่ได้ทำการอุ่นอาหารด้วยอุณหภูมิที่เหมาะสม ก่อนรับประทานหรือแช่ตู้เย็น เช่น ขนมจีน ขนมเอแคลร์ เนื้อ นอกจากนี้ อาจพบว่าติดมาจากปศุสัตว์ได้ เช่น นมวัวที่มีการปนเปื้อน หรือผลิตภัณฑ์จากนมอื่นๆ มักพบเชื้อ *Staphylococcus aureus*
- การรับประทานผักและผลไม้ที่อัดกระป๋องเองที่บ้านปนเปื้อนสปอร์ในดิน เนื้อหรือปลารมควัน หรือที่ถนอมอาหารด้วยวิธีอื่น มักพบเชื้อ botulinum





โรคอาหารเป็นพิษจากพิษ

สบูดำ เนื่องจากมีรายงานพบผู้ป่วยอาหารเป็นพิษจากการกินเมล็ดสบูดำทุกปีโดยเฉพาะในเด็กนักเรียน อันตรายจากต้นสบูดำ เช่นการสัมผัสน้ำยางอาจทำให้ผิวหนังบวมแดง แสบร้อน หากรับประทานเมล็ดหรือน้ำมันในเมล็ดจะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ในรายที่มีอาการรุนแรงอาจมีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อที่มือและเท้า ความดันเลือดต่ำ หัวใจเต้นผิดปกติ และอาจเสียชีวิตได้ (ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในภาคผนวกหน้า 39-40)

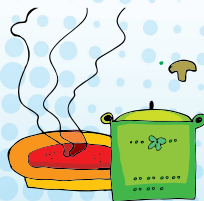
เห็ดพิษ ผู้ป่วยโรคอาหารเป็นพิษจากการรับประทานเห็ด ยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง พบมากทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ อาการของผู้กินเห็ดพิษจะต่างกันไปตามชนิดของเห็ด ส่วนใหญ่จะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายเหลว ปวดท้อง เป็นตะคริว อาจเกิดขึ้นหลังกินไม่กี่นาที หลายชั่วโมงหรือหลายวัน ในรายที่อาการรุนแรงจะเสียชีวิตได้ภายใน 1- 8 วัน จากการที่ตับถูกทำลาย เห็ดที่มีพิษ เช่น เห็ดตับเต่าบางชนิด เห็ดระโงกหิน เห็ดไข่ห่านตีนดำ เห็ดเกล็ดดาว (ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในภาคผนวกหน้า 41-43)

อาการทั่วไปของโรคอาหารเป็นพิษ

- ท้องเสีย อาจเป็นน้ำ มูก หรือ มูกเลือด
- ปวดท้อง อาจมาก หรือ น้อย ขึ้นกับความรุนแรงของโรค มักเป็นการปวดบิด
- คลื่นไส้ อาเจียน
- มีไข้สูง อาจหนาวสั่น แต่บางครั้งมีไข้ต่ำได้
- ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว อาจปวดข้อ ขึ้นกับชนิดของเชื้อ หรือ สารพิษ
- อาจมีผื่นขึ้นตามเนื้อตัว
- อาจมีกล้ามเนื้ออ่อนแรง

การดูแลรักษาเบื้องต้น

- หากพบนักเรียนมีอาการอุจจาระร่วง ควรแยกเด็กออกจากตู้แลที่ห้องพยาบาลของโรงเรียน
- ให้ของเหลว เช่น น้ำแกงจืด ผงน้ำตาลเกลือแร่ (โอ อาร์ เอส) เพื่อป้องกันการขาดน้ำ
- ไม่ควรให้ยาหยุดถ่ายหรือยาปฏิชีวนะ
- แจ้งผู้ปกครองทราบ หากอาการไม่ดีขึ้นให้พาไปหาหมอ
- กรณีกินพืชพิษ เช่น เมล็ดสบู่ดำ ควรให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น คือ ทำให้อาเจียนและรีบนำส่งโรงพยาบาล





หลักห้าประการ สู่อาหารปลอดภัย ขององค์การอนามัยโลก

หลักห้าประการสู่อาหารปลอดภัยขององค์การอนามัยโลก ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติต่างๆ ไปสำหรับประชาชนในการป้องกันโรค ทั้งนี้ครูสามารถให้สุขศึกษาแก่นักเรียน ผู้ปกครอง รวมทั้งผู้ประกอบอาหารในโรงเรียน เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ในการป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดการระบาดของโรคอาหารเป็นพิษ ดังต่อไปนี้ คือ

1. รักษาความสะอาด

- ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และในระหว่างการเตรียมอาหาร
- ล้างมือทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ
- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวและอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร
- ดูแลสถานที่ประกอบอาหารและอาหารให้ปลอดจากแมลงและสัตว์ต่าง ๆ

2. แยกอาหารที่ปรุงสุกแล้วออกจากอาหารสด

- แยกเนื้อสดออกจากอาหารประเภทอื่น
- แยกอุปกรณ์และภาชนะประกอบอาหาร เช่น มีดและเขียงในการเตรียมอาหารสด
- เก็บอาหารในภาชนะที่มีการปิดผนึก ไม่ให้อาหารที่ปรุงสุกแล้วกับอาหารสดอยู่รวมกัน

3. ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง

- ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อ เนื้อไก่ไข่ และอาหารทะเล
- การปรุงอาหารประเภทน้ำแกงและสตูว์ จะต้องต้มให้เดือดและใช้อุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 70 องศาเซลเซียส
- เวลาอุ่นอาหารที่ปรุงแล้วจะต้องอุ่นให้ทั่วถึง



4. เก็บอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม

- ไม่ทิ้งอาหารที่ปรุงสุกแล้วไว้ ณ อุณหภูมิห้องเกินกว่า 2 ชั่วโมง
- เก็บอาหารที่ปรุงแล้วและอาหารที่เน่าเสียได้ง่ายไว้ในตู้เย็น (อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส)
- อาหารที่ปรุงแล้วจะต้องนำไปอุ่น (ที่อุณหภูมิ 60 องศาขึ้นไป) ทุกครั้ง ก่อนที่จะนำมารับประทาน
- ไม่เก็บอาหารไว้นานจนเกินไป ถึงแม้ว่าจะเก็บในตู้เย็น

5. ใช้น้ำและวัตถุดิบที่ปลอดภัยในการปรุงอาหาร

- ใช้น้ำสะอาดในการปรุงอาหาร / ทำให้น้ำสะอาดก่อนนำปรุงอาหาร
- เลือกใช้เฉพาะวัตถุดิบที่สด อาหารประเภทเนื้อ และเนื้อไก่ของเหลว จากเนื้อสัตว์ ต้องใส ไม่เป็นสีชมพู
- เลือกใช้วัตถุดิบที่ผ่านขั้นตอนฆ่าเชื้อโรคมมาแล้ว เช่น นมพาสเจอร์ไรซ์
- ล้างผักและผลไม้ให้สะอาด โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่ต้องรับประทานสด ๆ
- ไม่นำวัตถุดิบที่หมดอายุแล้วมาใช้ในการปรุงอาหาร







บทบาทหน้าที่สำหรับครู

กระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงสาธารณสุข โดยสำนักกิจการพิเศษ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการได้ร่วมจัดทำคู่มือการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อและพฤติกรรมเสี่ยงในสถานศึกษาเพื่อเป็นแนวทางการดำเนินงานเพื่อป้องกันแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้เกี่ยวข้องขึ้น โดยจัดทำเป็น 3 เล่ม คือโรคติดต่อ 1 เล่ม โรคไม่ติดต่อ 1 เล่มและสำหรับผู้บริหารสถานศึกษา 1 เล่ม

ในเล่มคู่มือการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อและพฤติกรรมเสี่ยงในสถานศึกษา สำหรับผู้บริหารสถานศึกษา ได้กล่าวถึงรายละเอียดแนวปฏิบัติและบทบาทหน้าที่สำหรับผู้เกี่ยวข้องในสถานศึกษาซึ่งประกอบด้วยผู้บริหารสถานศึกษา ครูที่ปรึกษา/ครูประจำชั้น ครูอนามัยโรงเรียน/ครูพยาบาล ไร่้อย่างละเอียด ซึ่งในที่นี้จะกล่าวเน้นถึงบทบาทของครูในการดำเนินงานเฝ้าระวังควบคุมโรคอาหารเป็นพิษ ดังต่อไปนี้คือ

บทบาทของครูในการดำเนินงานเพื่อระวัง ควบคุม โรคอาหารเป็นพิษ

1. มีระบบการตรวจสอบสภาพแวดล้อมในโรงเรียนตามมาตรฐานการสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน
2. ให้ความรู้ /ตรวจสอบผู้ประกอบการอาหารในเรื่องการเก็บกระบวนกรปรุงอาหาร และการจำหน่ายอาหารอย่างถูกวิธี
3. ให้สุขศึกษา/ความรู้ ในการป้องกัน ควบคุมและสอดแทรกกิจกรรมโรคอาหารเป็นพิษให้กับนักเรียน
4. มีแผนฉุกเฉินในการดำเนินงานเมื่อเกิดเหตุการณ์ระบาดของโรคอาหารเป็นพิษ
5. การประสาน ส่งต่อ การบันทึกรายละเอียดเมื่อเกิดเหตุการณ์ระบาด และแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทันทีเมื่อเกิดเหตุการณ์การระบาดเพื่อเฝ้าระวังควบคุมโรคในสถานศึกษา
6. การสื่อสารข้อมูลระหว่างโรงเรียน ผู้ปกครอง และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
7. ติดตามดูแลนักเรียนที่ป่วยให้การช่วยเหลือเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยที่เหมาะสมจนหายป่วยจากโรค





มาตรการป้องกัน ควบคุม โรคอาหารเป็นพิษในโรงเรียน

จากปัญหาการระบาดของโรคอาหารเป็นพิษในโรงเรียนดังกล่าวข้างต้น การป้องกันและแก้ไขปัญหาคควรมุ่งเน้นไปจัดการที่ปัจจัยเสี่ยงข้างต้น

ดังนั้น ครูจึงมีบทบาทสำคัญในการควบคุม ป้องกัน โรคอาหารเป็นพิษ ในโรงเรียน ตลอดจนการดูแลให้สุขศึกษาและร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เด็กนักเรียนได้มีส่วนร่วม มีความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ รวมทั้งสุขอนามัยส่วนบุคคลของนักเรียนเช่น กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ตลอดจนพฤติกรรมเสี่ยงในการเก็บพืชพิษมารับประทาน เช่น เมล็ดสับดูดำ เห็ดพิษและอื่น ๆ ตามมาตรการดังต่อไปนี้

มาตรการป้องกัน ควบคุม โรคอาหารเป็นพิษในโรงเรียน

1. การจัดระบบโรงอาหารในโรงเรียน
2. การตรวจรับนมและเก็บรักษานมให้มีคุณภาพ
3. อาหารบริจก
4. อาหารในกรณีนำนักเรียนเข้าค่ายหรือทัศนศึกษา
5. พิษพิษ
6. การประสานส่งต่อ และการสื่อสารความเสี่ยง
เมื่อพบเด็กป่วย หรือเกิดเหตุการณ์ระบาดในโรงเรียน



1. การจัดระบบโรงอาหารในโรงเรียน

ครูมีความสำคัญในการจัดระบบโรงอาหารในโรงเรียนโดย กำกับ ติดตามให้ผู้ประกอบการ นักการภารโรง ฯลฯ ได้ดำเนินการตามมาตรฐาน การสุขาภิบาล โรงอาหาร รายละเอียดตามคำอธิบายการตรวจสอบตามเกณฑ์ มาตรฐานการสุขาภิบาล สำหรับโรงอาหารโรงเรียน ในภาคผนวก หน้า 56 - 64 และ แบบสำรวจโรงอาหารตามมาตรฐานการสุขาภิบาลอาหาร กรมอนามัย กระทรวง สาธารณสุข ในภาคผนวกหน้า 65-71 ดังต่อไปนี้

1.1. สถานที่รับประทานอาหารและบริเวณทั่วไป

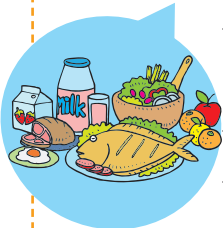
- สะอาด เป็นระเบียบ
- โถ๊ะ เก้าอี้ สะอาด แข็งแรง จัดเป็นระเบียบ
- มีการระบายอากาศที่ดี

1.2. บริเวณที่เตรียม - ประุงอาหาร

- สะอาด เป็นระเบียบ พื้นทำด้วยวัสดุถาวร แข็ง เรียบ สภาพดี
- มีการระบายอากาศ รวมทั้งกลิ่น และควันจากการทำอาหารได้ดี
- ไม่เตรียมและประุงอาหารบนพื้น
- โต๊ะเตรียม - ประุง และผนังบริเวณเตาไฟ ต้องทำด้วยวัสดุที่ทำความสะอาดง่าย

1.3. ตัวอาหาร น้ำ น้ำแข็ง เครื่องดื่ม

- อาหารและเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท ต้องมีเลขสารบบอาหาร เช่น อย. หรือ มอก.
- อาหารสด เช่น เนื้อสัตว์ ผักสด ผลไม้ และอาหารแห้ง มีคุณภาพดี แยกเก็บเป็นสัดส่วน ไม่ปะปนกัน
- อาหารและเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท มีคุณภาพดี เก็บเป็นระเบียบ
- อาหารที่ประุงสำเร็จแล้ว เก็บในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด มีตู้สำหรับปกปิดอาหารที่ประุงสำเร็จแล้ว และด้านหน้าของตู้ต้องเป็นกระจก
- น้ำดื่ม เครื่องดื่ม น้ำผลไม้ต้องสะอาด ใสในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด มีก๊อกหรือทางเทรินน้ำหรือมีอุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับตักโดยเฉพาะ
- น้ำแข็งที่ใช้บริโภคต้องสะอาด ใสในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด มีอุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับคีบหรือตักโดยเฉพาะ และต้องไม่มีสิ่งของอื่นแซมรวมไว้



1.4. ภาวะอุปกรณ

- ภาวะอุปกรณ เช่น จาน ชาม ซ้อน ส้อม ฯลฯ ต้องทำด้วยวัสดุที่ไม่เป็นอันตราย
- ภาวะใส่น้ำส้มสายชู น้ำปลา และน้ำจิ้ม ต้องทำด้วยแก้ว กระจกเบื้องเคลือบขาว มีฝาปิด และซ้อนตักทำด้วยกระจกเบื้องเคลือบขาว หรือสแตนเลส สำหรับเครื่องปรุงรสอื่นๆ ต้องใสในภาชนะที่ทำความสะอาดง่าย มีฝาปิด และสะอาด
- ล้างภาวะอุปกรณด้วยวิธีการอย่างน้อย 2 ขั้นตอน โดย
ขั้นตอนที่ 1 ล้างด้วยน้ำยาล้างภาวะ
ขั้นตอนที่ 2 ล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหล
- ใช้อย่างล้างภาวะอุปกรณที่มีท่อระบายน้ำที่ใช้การได้ดีอย่างน้อย 2 อย่าง
- จาน ชาม ถ้วย แก้วน้ำ ถาดหลุม ฯลฯ เก็บคว่ำในภาวะ หรือตะแกรง หรือเก็บในภาวะหรือสถานที่ที่สะอาดมีการปกปิด
- ซ้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นในภาวะโปร่งสะอาด หรือวางเป็นระเบียบในภาวะที่สะอาดและมีการปกปิด
- เขียงต้องมีสภาพดี ไม่แตกร้าวหรือเป็นร่อง มีเขียงใช้เฉพาะอาหารสุกและอาหารดิบแยกจากกัน

1.5. การจัดการให้มีระบบกำจัดขยะและน้ำโสโครก

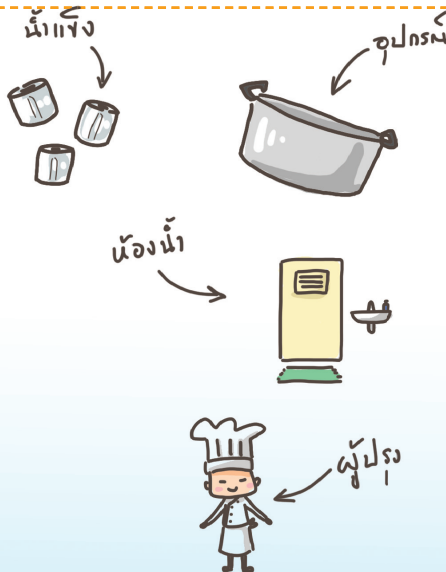
- จัดหาถังขยะให้เพียงพอ
- ใช้ถังขยะที่ไม่รั่วซึม และมีฝาปิด
- มีท่อหรือรางระบายน้ำจากห้องครัวและที่ล้างภาวะอุปกรณ ลงสู่ท่อระบายหรือแหล่งบำบัดได้ดี
- มีบ่อดักเศษอาหารและดักไขมันที่ใช้การได้ดี ก่อนระบายน้ำเสียทิ้ง

1.6. ห้องน้ำ ห้องส้วม

- ห้องน้ำ ห้องส้วมต้องสะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น มีน้ำใช้เพียงพอ
- ห้องส้วม มีอ่างล้างมือที่ใช้งานได้ดีมีน้ำใช้เพียงพออยู่ในบริเวณห้องส้วม แยกเป็นสัดส่วนประตูไม่เปิดสู่บริเวณที่เตรียมปรุงอาหาร โดยตรง
- ถังเก็บกักอุจจาระไม่ชำรุด และไม่ปล่อยอุจจาระหรือน้ำออกสู่สิ่งแวดล้อม

1.7. ผู้ปรุง - ผู้เสิร์ฟอาหาร

- แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน
- ผูกผ้ากันเปื้อนสีขาว หรือมีเครื่องแบบ ใส่หมวกหรือเน็ตคลุมผม
- ต้องเป็นผู้มีสุขภาพดี ไม่เป็นโรคติดต่อ ไม่เป็นโรคผิวหนัง
- มีสุขนิสัยที่ดี เช่น ตัดเล็บสั้น ไม่สูบบุหรี่ในขณะที่ปฏิบัติงาน ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว



2. การตรวจรับนมและเก็บรักษานมให้มีคุณภาพ

นม ถึงแม้ว่าจะมีขั้นตอนการผลิตมากมาย และโรงเรียนซึ่งอยู่จุดหมายปลายทางของนมโรงเรียน แต่มีความสำคัญสูงสุด จำเป็นที่ครูทุกคนต้องดูแลอย่างเข้มงวดเพื่อคุณภาพและความปลอดภัยของนม ก่อนที่จะตรวจรับนมจากการขนส่ง ควรมีการตรวจสอบคุณภาพของนมก่อน และเมื่อตรวจรับนมเรียบร้อยแล้ว การเก็บรักษานมอย่างถูกวิธีก่อนที่จะให้เด็กดื่มก็เป็นสิ่งสำคัญ สามารถทำได้ ดังนี้คือ

การตรวจรับนม

- ตรวจนับจำนวน คุณภาพของถุนนม (นมพาสเจอร์ไรส์) คุณภาพถลอนนม (นมยู เอส ที)
- กรณีนม ยู เอส ที สุ่มเลือกดูสภาพถลอนนม เนื่องจากขณะขนส่งจะมีแรงกดทับ หรือถูกกระแทกทำให้ถลอนมีรูรั่ว ซาด โดยเฉพาะบริเวณมุมถลอน ทำให้อากาศและเชื้อจุลินทรีย์จากอากาศภายนอกเข้าไปภายในถลอนบรรจุ นมจะเสียได้
- กรณี นมพาสเจอร์ไรส์ ตรวจเช็ควันหมดอายุของนม (ดูจากขอบตะเข็บตรงถุนนม) จะปรากฏวัน เดือน ปี เป็นลักษณะรอยตอก จากนั้น สุ่มเลือกถลอนนมที่ไม่อยู่ติดน้ำแข็งนำออกมาตัดแล้ววัดอุณหภูมินม





การเก็บรักษานมให้มีคุณภาพ

นมพาสเจอร์ไรส์

- ควรเก็บนมไว้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิไม่เกิน 8 องศาเซลเซียส
- ควรบริโภคภายใน 10 วัน นับจากวันที่ผลิต

นมยู เอช ที

- ควรเก็บนมที่อุณหภูมิสูงไม่เกิน 45 องศาเซลเซียส
- จัดเก็บในสถานที่ สะอาด แห้ง ไม่ถูกแสงแดดโดยตรง
- ป้องกันสัตว์พาหะได้ วางบนชั้นยกสูงจากพื้นอย่างน้อย 10 เซนติเมตร
- นมยู เอช ที ที่บรรจุกล่องลังกระดาษไม่ควรซ้อนเกิน 7 ชั้น
- นมยู เอช ที ที่หุ้มด้วยฟิล์มพลาสติกไม่ควรวางซ้อนเกิน 5 ชั้น หรือตามที่ผู้ผลิตระบุ

ก่อนให้เด็กดื่มนม ครูควรตรวจสอบคุณภาพของนม โดยพิจารณาสิ่งต่อไปนี้

- อุณหภูมิในการเก็บ
- บรรจุภัณฑ์สมบูรณ์ วัน-เดือน-ปีที่ผลิต หรือวันหมดอายุ
- ทดสอบ โดยเทนมใส่แก้ว สังเกตดูสี การจับตัวเป็นก้อน มีรสเปรี้ยว หรือมีกลิ่นเหม็น
- การแจกนมให้นักเรียนดื่ม ควรตัดถุงนม พร้อมแจกหลอด ให้เด็กดื่มนมให้หมดในคราวเดียว ไม่ควรให้มีการเหลือเก็บไว้รับประทานข้ามมื้อ



3. อาหารบริจาค

ในกรณีที่ผู้มีจิตศรัทธาบริจาคอาหารกลางวันแก่เด็กนักเรียนในโรงเรียน ไม่ว่าจะ เป็นในรูปแบบของอาหารกระป๋อง หรืออาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว ครูก็ควรตรวจสอบคุณภาพ ก่อนที่จะนำไปให้เด็กนักเรียนรับประทาน ดังนี้คือ

กรณีอาหารปรุงสำเร็จ

1. ควรเป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่เกิน 2 ชั่วโมงหลังจากปรุงเสร็จ
2. ไม่ควรเป็นอาหารประเภทปรุงอาหารดิบ หรือ ดิบ ๆ สุก ๆ โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์
3. ควรนำมาอุ่นให้ร้อนทั่วถึงหรือให้เดือดก่อนให้เด็กนักเรียนรับประทาน

กรณีอาหารกระป๋อง

1. ฉลาก จะต้องแสดงรายละเอียดดังนี้ ชื่ออาหาร เลขทะเบียนอาหาร ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิตน้ำหนักหรือปริมาตรสุทธิ วัน/เดือน/ปีที่ผลิตหรือหมดอายุ ชนิดและปริมาณวัตถุเจือปน (ถ้ามี)
2. สัญลักษณ์กระป๋อง โลหะของกระป๋องต้องสุกใสเป็นเงางาม ไม่บุบปี้หรือโป่งพอง ตะเข็บหรือรอยต่อต้องเรียบร้อยและแน่นหนา ขอบกระป๋อง ไม่นูนหรือโป่งออกมา และกระป๋องต้องไม่เป็นสนิม
3. ขณะเปิดควรมีลมดูดเข้าไปในกระป๋อง แทนที่จะมีลมดันออกมา
4. อาหารที่บรรจุภายในต้องมีสี กลิ่น และรสตามลักษณะธรรมชาติของอาหารที่ผ่านความร้อน
5. ผิวด้านในกระป๋องควรเรียบ ไม่มีรอยเส้น สนิม หรือรอยต่าง ซึ่งแสดงว่ามีการกัดกร่อน
6. ก่อนบริโภคถ้าต้องการอุ่น ควรถ่ายใส่ภาชนะหุงต้ม แล้วจึงอุ่น

7. อาหารกระป๋องที่เปิดแล้วควรถ่ายใส่ภาชนะอื่น เช่น ภาชนะแก้ว มีฝา แล้วเก็บไว้ในตู้เย็น

8. ไม่ควรเก็บอาหารกระป๋องไว้นาน ควรเก็บไว้ในที่แห้งและเย็น แต่ไม่อับชื้น และไม่ถูกแสงแดด เก็บในที่สูงจากพื้น ป้องกันความสกปรกจากพื้น และสัตว์นำโรค

4. อาหารในกรณีนำนักเรียนเข้าค่ายหรือทัศนศึกษา

การจัดหาอาหารให้นักเรียนรับประทานระหว่างการเดินทางไปเข้าค่าย หรือทัศนศึกษา ครูมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในกรณีการจัดหาอาหารกล่อง หรือ การเลือกร้านอาหารให้นักเรียนระหว่างการเดินทาง หรือเข้าค่ายควรเลือก

1. ในการเลือกร้านอาหารให้นักเรียนระหว่างการเดินทาง ควรสังเกต ดูร้านอาหารที่สะอาดตามเกณฑ์มาตรฐาน Clean Food Good Taste

2. กรณีที่สั่งอาหารกล่องจำนวนมาก ๆ ควรพิจารณาถึง ระยะเวลา ตั้งแต่การปรุงเสร็จจนถึงเวลาในการบริโภคไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง เช่น ควรพิจารณา อาจจะทำแยกซื้อ แยกจ้างหลาย ๆ ร้าน

3. ชนิดของอาหารที่ใส่กล่อง ไม่ควรราดบนข้าวโดยตรง และควรเป็น อาหารประเภทอาหารแห้ง

4. ควรติดฉลาก วัน เวลา และที่ผลิต และเวลาที่ควรบริโภค

5. กรณีที่เด็กหาซื้อรับประทานเอง ครูควรให้คำแนะนำดังนี้

- เลือกร้านอาหารที่สะอาด จัดเป็นสัดส่วน เป็นระเบียบ แผงลอย จำหน่ายอาหาร รถเร่ขายอาหารร้านอาหารปรุงสำเร็จ ควรมีสภาพ ถูกสุขลักษณะตามข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหาร เช่น มีป้าย Clean Food Good Taste

- ควรเลือกบริโภคอาหารที่สุก ปรุงเสร็จใหม่ สีสด ไม่หมองคล้ำหรือ มีเยื่อเมือกใส



- กรณีมองด้วยสายตา อาหารต้องสะอาด ปราศจากสารอันตรายและสิ่งเจือปน หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด โดยคำนึงถึงความสะอาดปลอดภัยของภาชนะที่บรรจุ ลักษณะสีสัมผัสธรรมชาติของอาหาร
- อาหารสำเร็จรูปต่างๆ และอาหารกระป๋อง ต้องดูวันหมดอายุ ตรวจสอบดูข้อความ “ ใช้อีก่อนวันที่...” หรือ “ ควรบริโภคก่อนวันที่...” มีฉลากระบุชัดเจน ภาชนะบรรจุอาหารปิดสนิท ครอบงไม่บุบ หรือปูดบวม หรือเป็นสนิม อาหารไม่บูดเน่า

ดูรายละเอียดร้านอาหาร ตามเกณฑ์มาตรฐาน Clean Food Good Taste และการเลือกซื้อ – เลือกรับประทานอาหารกล่อง (ในภาคผนวกหน้า 51-53 และ 54-55)

5. พิษพิษ

เนื่องจากมีรายงานพบผู้ป่วยอาหารเป็นพิษจากการกินเมล็ดสบูดำทุกปี โดยเฉพาะในเด็กนักเรียน จึงขอแนะนำดังนี้

1. สำหรับโรงเรียนที่ปลูกต้นสบูดำไว้สาธิต หรือชุมชนที่ปลูกต้นสบูดำไว้ใช้ประโยชน์ หรือไว้ประกอบการสอน ต้องติดข้อเตือนไม้ไว้ พร้อมคำแนะนำว่า “เป็นพิษมีพิษ ห้ามรับประทานเมล็ด ระวังน้ำยางสบูดำถูกผิวหนัง” เพราะจะทำให้เกิดอาการระคายเคือง บวมแดง ปวดแสบปวดร้อนอย่างรุนแรง หากเข้าตาจะทำให้ตาอักเสบ อาจตาบอดชั่วคราวได้

2. โรงเรียนควรล้อมรั้วให้มิดชิด เพื่อความปลอดภัยของเด็กนักเรียน เพราะเด็กเล็กอาจลองชิมเมล็ดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

3. ครู และผู้ปกครอง ควรระมัดระวัง และแนะนำเด็กห้ามนำเมล็ดสบูดำมารับประทานอย่างเด็ดขาด



6. การประสานส่งต่อ และการสื่อสารความเสี่ยงเมื่อพบนักเรียนป่วยหรือเกิดเหตุการณ์ระบาศในโรงเรียน

6.1 การประสานส่งต่อเมื่อพบนักเรียนป่วย หรือเกิดเหตุการณ์ระบาศในโรงเรียน

ในกรณีที่พบเด็กนักเรียนป่วยหรือเกิดเหตุการณ์ระบาศของโรคอาหารเป็นพิษหรือโรคอุจจาระร่วงในนักเรียน ให้ดำเนินการตามผังการดำเนินงาน และกรอรายละเอียดตามแบบบันทึกเมื่อเกิดเหตุการณ์การระบาศของโรคอาหารเป็นพิษแก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข (ตามแบบบันทึกฯ ในภาคผนวกหน้าที่ 72) เพื่อให้เกิดการดูแลและนำไปใช้ในการสอบสวนโรครวมทั้งการควบคุมการระบาศของโรคได้อย่างทันท่วงที และควรสรุปผลรายงานต่อผู้บริหารเพื่อทราบ

เมื่อมีการเจ็บป่วยหรือเกิดเหตุการณ์ระบาศ ควรดำเนินการโดยสรุปดังนี้

กรณีที่พบนักเรียนป่วย

1. ควรแยกนักเรียนที่ป่วยจากนักเรียนอื่นไปห้องพยาบาลโรงเรียน
2. สังเกตอาการ ดูแลวินิจฉัยเบื้องต้น
3. แจ้งผู้ปกครองเพื่อทราบ
4. ถ้าอาการไม่ดีขึ้น นำส่งสถานบริการสาธารณสุขสถานพยาบาล



กรณีเกิดเหตุการณ์ระบาด โรคอาหารเป็นพิษ

หากเกิดเหตุการณ์ที่นักเรียนมีอาการอุจจาระร่วง อาเจียน เป็นกลุ่มก้อนในเวลาใกล้เคียงกัน เบื้องต้นควรปฏิบัติดังนี้คือ

1. รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข/ผู้ปกครองทราบทันที และนำนักเรียนส่งสถานบริการสาธารณสุข สถานพยาบาล (ตามผังการดำเนินงานกรณีเมื่อเกิดเหตุการณ์ระบาดหน้า 36) เพื่อแพทย์จะได้ดำเนินการตรวจรักษาโรคได้ถูกต้อง
2. สอบถามนักเรียนเบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารที่รับประทาน ถ้ายังมีอาหารที่สงสัยเหลืออยู่ ห้ามรับประทาน และเก็บตัวอย่างเพื่อส่งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขนำไปตรวจหาเชื้อโรคหรือสารพิษต่อไป
3. ประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนและครู ผู้บริหารโรงเรียนเพื่อทราบ
4. ควบคุมการแพร่กระจายเชื้อโดยทำความสะอาด ทำลายเชื้อในห้องส้วมหรือบริเวณที่เปื้อนอุจจาระ อาเจียนของผู้ป่วยรวมทั้งเสื้อผ้าและสิ่งของอื่นๆ ทันที โดยใช้สารเคมีทำความสะอาดทั่วไป เช่น น้ำยาล้างห้องน้ำ น้ำยาทำความสะอาดพื้น เป็นต้น



6.2 การสื่อสารความเสี่ยงเมื่อพบนักเรียนป่วย หรือเกิดเหตุการณ์ ระบาดในโรงเรียน

การสื่อสารความเสี่ยงเป็นกลวิธีในการเผยแพร่และกระจายข้อมูล ที่ถูกต้องและเหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้เกี่ยวข้องและผู้มีส่วนร่วม ทั้งในทางตรงและทางอ้อม มีความเข้าใจไปในทิศทางเดียวกันกับสิ่งที่เกิดขึ้น ครูในโรงเรียน ก็เป็นส่วนหนึ่งซึ่งมีบทบาทในทีมเครือข่ายระดับตำบล/ท้องถิ่น (ทีม SRRT) ที่จัดตั้งขึ้นโดยมีหน่วยงานสาธารณสุข ร่วมกับหน่วยงานอื่น ในท้องถิ่น เช่น อปท. อสม. ครู โรงเรียน ตำรวจ เป็นต้น ซึ่งเมื่อเกิดเหตุการณ์ ระบาด ครูจะต้องแจ้งข่าวโดยแจ้งด้วยตนเอง หรือทางโทรศัพท์ ไปที่โรงพยาบาล/ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันทีเมื่อเกิดเหตุการณ์ระบาด พร้อมทั้งกรอกรายละเอียด ในบันทึกเมื่อเกิดเหตุการณ์ระบาดโรคอาหารเป็นพิษแก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข (ตามแบบฟอร์ม ในภาคผนวกหน้า ที่ 72) เพื่อการสอบสวน ควบคุมการระบาด โดยบุคลากรสาธารณสุข ได้อย่างทันท่วงที

ทั้งนี้โรงเรียนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะต้องเป็นผู้สื่อสารกรณีเกิด เหตุการณ์ระบาดโดย

ครูสื่อสารความเสี่ยง

- สื่อสารผู้บริหารเพื่อทราบ และแจ้งโรงพยาบาล/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ทันทีเมื่อเกิดเหตุการณ์ระบาด เพื่อดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้อง
- สื่อสารผู้ปกครองเพื่อทราบเกี่ยวกับรายละเอียดอาการป่วยของ นักเรียน
- สื่อสารผู้ปกครองนักเรียนทราบในการวินิจฉัย และการดูแลรักษา เบื้องต้น
- ในกรณีนำส่งโรงพยาบาลสื่อสารผู้ปกครองทราบเกี่ยวกับจำนวน เด็กป่วย วัน เวลา สถานที่ที่นำส่ง

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

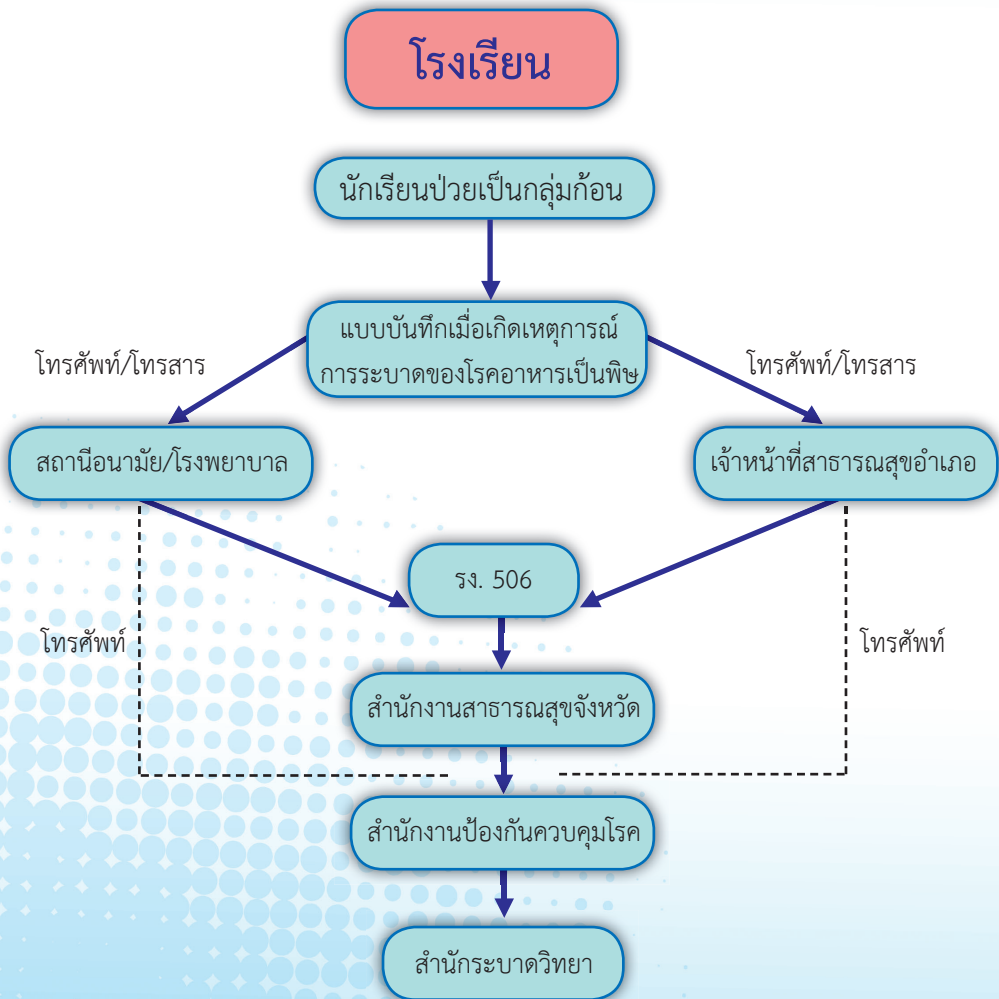
- รับผิดชอบทันทีที่ได้รับการแจ้งเหตุการณ์ ตรวจสอบข้อเท็จจริง และเตือนภัย
- ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่นอปท. เทศบาล หน่วยงานภายใต้กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กรมอนามัย กรมควบคุมโรคเพื่อร่วมสอบสวน หาสาเหตุหรือแหล่งโรคเพื่อควบคุม กำจัดต้นเหตุของปัญหา
- ประสานโรงเรียน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อตรวจสอบข้อมูลเข้าใจไปในทิศทางเดียวกัน
- ประชุมหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อหามาตรการในการเฝ้าระวัง ป้องกันโรค และภัยสุขภาพในระยะต่อไป
- แลกเปลี่ยนข้อมูลและผู้เกี่ยวข้องโดยนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด



ผังการดำเนินงาน

กรณีเมื่อเกิดเหตุการณ์ระบาด

กรณีที่มีเหตุการณ์ระบาดเกิดขึ้นในโรงเรียน ผู้บริหาร ครู และผู้เกี่ยวข้องต้องดำเนินการส่งต่อ เพื่อให้การดูแลรักษาและการควบคุมโรคเกิดประสิทธิภาพสูงสุดดังปรากฏในแผนผังการดำเนินงานดังนี้





ภาคผนวก



ความรู้เพิ่มเติม

ภาคผนวกที่ 1

หลักห้าประการสู่อาหารปลอดภัย

หลัก 5 ประการสู่อาหารปลอดภัย

รักษาความสะอาด

- ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหารและในระหว่างการทำอาหาร
- ล้างมือทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ
- ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวและอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร
- ดูแลสถานที่ประกอบอาหารและอาหารให้ปลอดจากแมลงและสัตว์ต่างๆ

เกร็ดความรู้
มือมีสิ่งสกปรกที่ติดมากับมือจากสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ เช่น สุนัข แมว เป็นพาหุพาหุเชื้อโรคที่สำคัญที่สุด สัตว์เลี้ยงในบ้านที่สัมผัสกับคนหรือสัตว์เลี้ยงอื่น ๆ จะนำเชื้อโรคมาสู่คนได้

แยกอาหารที่ปรุงสุกแล้วออกจากอาหารสด

- แยกเนื้อสดออกจากอาหารประเภทอื่น
- แยกอุปกรณ์และภาชนะประกอบอาหาร เช่น มีดและเขียงในการเตรียมอาหารสด
- เก็บอาหารในภาชนะที่มีการปิดผนึก
- ไม่ให้อาหารที่ปรุงสุกแล้วกับอาหารสดอยู่ร่วมกัน

เกร็ดความรู้
อาหารสดที่สัมผัสกับมือหรือภาชนะที่ปนเปื้อนเชื้อโรคจะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรค

ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง

- ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อ กุ้ง ปลา และอาหารทะเล
- การปรุงอาหารประเภทน้ำแกงและผัดวุ้นจะต้องต้มให้เดือดและไปอุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 70 องศาเซลเซียส สำหรับอาหารประเภทเนื้อและเนื้อไก่ จะต้องแน่ใจว่าช่องกลางจากเนื้อสัตว์ ใส ไม่เป็นสีชมพู
- เวลาอุ่นอาหารที่ปรุงจนสุกแล้วจะต้องอุ่นให้ทั่วถึง

เกร็ดความรู้
การปรุงอาหารจนสุกทั่วถึงจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรค

เก็บอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม

- ไม่ทิ้งอาหารที่ปรุงสุกแล้วไว้ ณ อุณหภูมิห้องเกินกว่า 2 ชั่วโมง
- เก็บอาหารที่ปรุงสุกแล้วและอาหารที่นำมารับประทานในตู้เย็น (อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส)
- อาหารที่ปรุงแล้วจะต้องนำไปอุ่น (ที่อุณหภูมิมากกว่า 60 องศาเซลเซียสขึ้นไป) ทุกครั้ง ก่อนที่จะนำมารับประทาน
- ไม่เก็บอาหารไว้บนชั้นเกิน 10 องศาเซลเซียสในตู้เย็น
- อย่าละลายอาหารแช่แข็งที่อุณหภูมิห้อง

เกร็ดความรู้
การเก็บอาหารในตู้เย็นที่อุณหภูมิที่เหมาะสมจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรค

ใช้น้ำและวัตถุดิบที่ปลอดภัยในการปรุงอาหาร

- ใช้ฟอสเฟตในการปรุงอาหาร ทำให้น้ำสะอาดก่อนนำมาปรุงอาหาร
- เลือกใช้อุปกรณ์ที่ทำจากพลาสติก
- เลือกใช้อุปกรณ์ที่ทำจากพลาสติกหรือโลหะ เช่น นกพลาสติกหรือโลหะ
- ล้างผักและผลไม้ให้สะอาด โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่ต้องรับประทานสดๆ
- ไม่นำวัตถุดิบที่หมดอายุแล้วมาใช้การปรุงอาหาร

เกร็ดความรู้
การใช้น้ำและวัตถุดิบที่ปลอดภัยจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรค

ความรู้ = การป้องกัน

Food Safety
World Health Organization

WHO/SE/PHU/06/1
Distribution : General
Original : English
Translation : Natthaporn Wairapapong,
WHO Office, Thailand

ภาคผนวกที่ 2

สบูดำ



ในทุกปีจะมีผู้ป่วยที่ได้รับสารพิษจากเมล็ดสบูดำอยู่เสมอเนื่องจากรัฐบาลมีนโยบายส่งเสริมให้ประชาชนไทย นำสมุนไพรมาใช้ในการดูแลสุขภาพ ทดแทนยาแผนปัจจุบันรวมทั้งการใช้พลังงานทดแทนจากพืช ซึ่งสบูดำก็เป็นพืชชนิดหนึ่งที่สามารถนำมาใช้เป็นสมุนไพรรักษาโรคและเป็น พลังงานทดแทนได้ ประชาชนนิยมปลูกต้นสบูดำเป็นแนวรั้วบ้าน ชาวบ้านเรียกว่ามะเยา สบูขาว มะหั่ว มะหุ้งฮั่ว สลอดป่า มะหุ้งเทศ ละหุ้งเทศ มาเคาะ ชาวเขมรเรียกว่ากะแย โดยเปลือกลำต้นและใบของสบูดำ มีประโยชน์ทางการแพทย์ เปลือกสามารถนำมาต้มใช้รักษาโรคกระเพาะอาหาร สมานแผล แก้เหงือกอักเสบ ส่วนใบของสบูดำทำเป็นยาชงแก้ไอ ทำเป็นยาต้มแก้ท้องเสีย ลดไข้ แก้ไอ

ต้นสบูดำ เป็นไม้พุ่มยืนต้นขนาดกลาง ความสูง 2- 7 เมตร อายุยืน ไม่น้อยกว่า 20 ปี ลำต้นและยอดคล้ายมะหุ้ง แต่ไม่มีขน อยู่ในวงศ์ไม้ยางพารา เมื่อหักลำต้น ส่วนยอดหรือส่วนก้านใบจะมียางสีขาวข้นคล้ายน้ำนมไหลออกมา มีกลิ่นเหม็นเขียว

อาการพิษ

หากน้ำยางถูกผิวหนัง จะเกิดอาการระคายเคือง บวมแดง แสบร้อนอย่าง เมล็ดสบู่ดำ มีสารพิษรุนแรงและเป็นอันตรายต่อมนุษย์และสัตว์ คือ curcin, curcasin, phytosterols, , resin และสารในกลุ่ม phorbol ester ทำให้มี ผลต่อระบบทางเดินอาหารและการหายใจ เมื่อเคี้ยวเมล็ดสบู่ดำจะมีรสชาติมันๆ หลังรับประทานเข้าไปประมาณ 30-60 นาที จะเกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเป็นเลือด รายที่อาการรุนแรง อาจมีอาการมือเท้าเกร็ง หายใจเร็ว หอบ ความดันโลหิตต่ำ หัวใจเต้นผิดปกติ อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ โดยอาการรุนแรงมาก น้อยเพียงใดขึ้นกับปริมาณที่กินเข้าไป

การรักษา

หากสัมผัสน้ำยางควรรีบล้างน้ำยางออกจากผิวหนังโดยใช้สบู่ทันที แต่หากรับประทานเข้าไปให้แก้ไขเบื้องต้นจะใช้วิธีการกำจัดสารพิษออกจากทางเดินอาหาร เช่น ทำให้อาเจียน ล้างท้อง ดูดซับสารพิษ ด้วยผงถ่าน (activated charcoal) นอกจากนี้ยังมีวิธีการรักษาตามอาการ เช่น การให้สารเกลือแร่ เพื่อแก้ไขภาวะขาดน้ำ การให้เลือดหรือทำให้อาเจียน และรีบพบแพทย์เพื่อรักษาตามอาการต่อไป

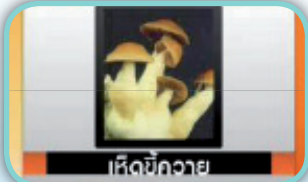


ภาคผนวกที่ 3

เห็ด

ตารางเปรียบเทียบลักษณะเห็ดพิษและเห็ดรับประทานได้

เห็ดพิษ	เห็ดรับประทานได้
1. ส่วนใหญ่เจริญงอกงามในป่า	1. ส่วนใหญ่เจริญในทุ่งหญ้า
2. ก้านสูง ลำต้นโป่งพองออก โดยเฉพาะที่ฐาน กับที่วงแหวนเห็นชัดเจน	2. ก้านสั้น อ้วนป้อมและไม่โป่งพองออก ผิวเรียบ ไม่ขรุขระ ไม่มีสะเก็ด
3. สีผิวของหมวกมีได้หลายสี เช่น สีมะนาว ถึง สีส้ม สีขาวถึงสีเหลือง	3. สีผิวของหมวกส่วนใหญ่เป็นสีขาวถึงสีน้ำตาล
4. ผิวของหมวกเห็ดส่วนมากมีเยื่อหุ้มดอกเห็ด เหลืออยู่ในลักษณะที่ดึงออกได้ หรือเป็นสะเก็ดติดอยู่	4. ผิวของหมวกเห็ดเรียบจนถึงเป็นเส้นใยและเหมือนถูกกดจนเป็นแผ่นบาง ๆ ดึงออกยาก
5. ครีบแยกออกจากกันชัดเจน มักมีสีขาว บางชนิดสีแดงหรือสีเขียวอมเหลือง	5. ครีบแยกออกจากกัน ในระยะแรกเป็นสีชมพู แล้วเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล
6. สปอร์ใหญ่มีสีขาวหรือสีอ่อน มีลักษณะใส ๆ รูปไข่กว้าง	6. สปอร์สีน้ำตาลลอมม่วงแก่รูปกระสวยกว้าง



รูปแสดงเห็ดมีพิษ



คำแนะนำในการเลือกซื้อเห็ด

การเลือกเห็ดให้ดูจาดารางการเปรียบเทียบลักษณะเห็ดพิษและเห็ดรับประทานได้ และอย่ารับประทานเห็ดที่สงสัย ไม่รู้จัก และไม่แน่ใจ ควรรับประทานเฉพาะเห็ดที่แน่ใจ และเพาะได้ทั่วไป เห็ดที่ขึ้นที่มูลสัตว์หรือใกล้มูลสัตว์ที่สำคัญ คือไม่ควรเก็บหรือซื้อหาเห็ดป่าที่ไม่รู้จัก มาปรุงอาหารกินเพื่อความปลอดภัย ควรรู้จักและจดจำเห็ดพิษที่สำคัญ ซึ่งมีพิษรุนแรงถึงตายได้ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานเห็ดพิษเหล่านี้ คือ เห็ดระโงกพิษ ที่สำคัญมีอยู่ 3 ชนิด คือ *Amanita phalloides*, *Amanita verna* และ *Amanita virosa* ซึ่งมีชื่อตามภาษาท้องถิ่นคือ เห็ดระโงกหิน เห็ดระงาก หรือ เห็ดสะงาก และเห็ดไข่ตายซาก รูปร่างทั่วไปคล้ายกับเห็ดระโงกที่รับประทานได้ แต่มีข้อแตกต่างที่สำคัญคือ เห็ดระโงกที่รับประทานได้ ชอบหมวกมักจะเป็นริ้วคล้ายรอยหวิ่มักกลิ่นหอมและก้านดอกกลวง ส่วน เห็ดระโงกที่เป็นพิษดังกล่าว กลางดอกหมวกจะนูนขึ้นเล็กน้อย โดยเฉพาะปลอกหุ้มโคน จะยึดติดกับก้านดอก ก้านดอกตัน หรือเป็นรูปที่ใส่กลางเล็กน้อย มีกลิ่นเอียนและกลิ่นค่อนข้างแรงเมื่อดอกแก่ มักเกิดแยกจากกลุ่มเห็ดที่รับประทานได้ มีทั้งแบบดอกสีเหลืองอ่อน สีเขียวอ่อน สีเทาอ่อน และสีขาว





การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

การปฐมพยาบาลนั้น ที่สำคัญที่สุดคือ ทำให้ผู้ป่วยอาเจียนเอาเศษอาหารที่ตกค้างออกมาให้มาก และทำการช่วยดูดพิษจากผู้ป่วยโดยวิธีใช้น้ำอุ่นผสมผงถ่าน activated charcoal แล้วดื่ม 2 แก้ว โดยแก้วแรกให้ล้วงคอให้อาเจียนออกมาเสียก่อนแล้วจึงดื่มแก้วที่ 2 แล้วล้วงคอให้อาเจียนออกมาอีกครั้ง จึงนำส่งแพทย์พร้อมกับตัวอย่างเห็ดพิษหากยังเหลืออยู่ หากผู้ป่วยอาเจียนออกยากให้ใช้เกลือแกง 3 ช้อนชาผสมน้ำอุ่นดื่ม จะทำให้อาเจียนได้ง่ายขึ้น (วิธีนี้ห้ามใช้กับเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ)

หลังจากปฐมพยาบาลผู้ป่วยแล้วให้รีบนำส่งแพทย์โดยด่วน พร้อมกับตัวอย่างเห็ดพิษ (หากยังเหลืออยู่) หรืออาจจะทำการปฐมพยาบาลผู้ป่วยในระหว่างนำส่งแพทย์ด้วยกันก็ได้



ภาคผนวกที่ 4

กินร้อน เชื้อกลาง ล้างมือ

“กินร้อน...กินอย่างไร”

1. กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่

- กินอาหารทันทีหลังจากปรุงอาหารให้สุกด้วยความร้อน

2. ปรุงอาหารด้วยความร้อนให้สุกอย่างทั่วถึง

- อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ต้องใช้ความร้อน เพื่อทำให้อาหารสุกทั่วถึงทุกส่วน ไม่ปรุงอาหารแบบสุกๆ ดิบๆ

3. เก็บอาหารปรุงสุกอย่างเหมาะสม

- อาหารที่เหลือจากการกิน เก็บไว้นานเกินกว่า 4 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึงก่อนนำมากินอีกครั้ง

“เชื้อกลาง...สำคัญอย่างไร”

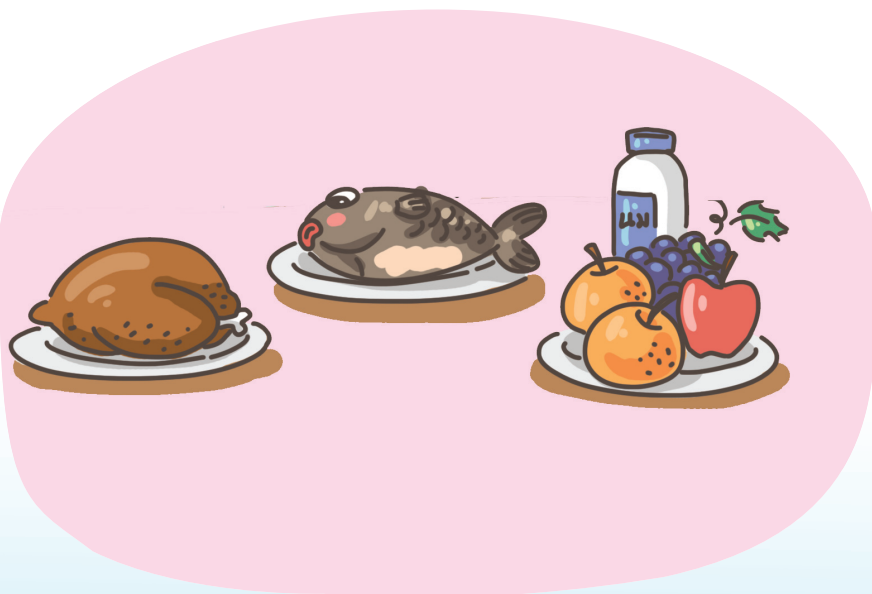
เชื้อกลาง เป็นเชื้อที่มีไว้ในสำหรับกับข้าว เพื่อใช้ตักแบ่งอาหารมาใส่จานของผู้กิน โดยอาจเป็นอุปกรณ์อื่นที่เหมาะสมกับประเภทของอาหารนั้นๆ ก็ได้ เช่น ส้อม ที่คีบ ซึ่งต้องมีการจัดวางไว้ในจานของอาหารทุกจาน

เชื้อกลาง ช่วยป้องกันโรคที่ติดต่อผ่านทางน้ำลาย ได้แก่ ไข้หวัดใหญ่ คบตีบ คางทูม วัณโรค โปลิโอ ไวรัสตับอักเสบบี ไม่ให้แพร่กระจายระหว่างบุคคลได้ นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันน้ำลายของผู้กินไม่ให้ลงไปปนเปื้อนอาหารทำให้บูดเสียง่ายอีกด้วย ทั้งยังเป็นการสร้างพฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้อง ให้เป็นวัฒนธรรมที่ดีงามในการกินอาหารร่วมกัน

“ล้างมือ...ทำไมต้องล้างมือ”

มือ เป็นอวัยวะที่ใช้ทำกิจกรรมต่างๆ มากมาย เรามีโอกาสที่จะใช้มือสัมผัสสิ่งของรอบๆ ตัว ที่อาจปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย เช่น ลูกบิดประตู แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า โทรศัพท์ ราวบันได ซึ่งจะทำให้มือสกปรกและได้รับเชื้อโรคปนเปื้อนเข้าสู่ร่างกายได้ โดยเชื้อจะเข้าทางเยื่อจมูก ตาและปาก ฉะนั้นจึงต้องดูแลมือให้สะอาด เพื่อไม่ให้มือเป็นสื่อนำเชื้อโรค โดยการล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง

- ก่อนรับประทานอาหาร/หลังเข้าห้องส้วม
- ก่อนและหลังการเตรียมปรุงอาหาร
- หลังสัมผัสสิ่งสกปรก เช่น หลังการไอ จาม สัมผัสน้ำมูก จับต้องขยะ
- หลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด



“ล้างมืออย่างไร ให้สะอาด”

ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ 7 ขั้นตอน
ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง



ภาคผนวกที่ 5

การตรวจสอบคุณภาพนม

นม ยู เอช ที

1. ตรวจสอบลักษณะภายนอกของกล่องนมว่ามีรอยหัก ย่นบวม ซึม หรือไม่
2. ตรวจสอบฉลากบนกล่องนมดูข้อมูล เลขทะเบียน อ.ย. และวันหมดอายุ
3. ตรวจสอบลักษณะทางกายภาพของนมโดยเทนมใส่แก้วเพื่อสังเกตลักษณะสี เนื้อนมมียางเหนียว มีตะกอน กลิ่นรสผิดปกติ

4. การขนย้ายนม ห้ามโยน ห้ามนั่งบนกล่องหรือลังนม
5. การจัดเก็บนม

- เก็บนมในที่ร่ม ไม่โดนแสงแดด ไม่อยู่ใกล้แหล่งให้ความร้อน เช่น คริว
- ไม่วางลังนมติดพื้น ควรสูงจากพื้นอย่างน้อย 10 เซนติเมตร เพื่อป้องกันความชื้น แมลง หรือหนูกัดแทะ
- ควรวางกล่องให้ชิดกัน อย่าให้มีช่องว่างเพื่อให้น้ำหนักเท่ากัน
- ไม่วางลังนมในสถานที่อับชื้นหรือในถังน้ำแข็ง เพราะจะทำให้กล่องเปื่อย
- ถังนมบรรจุในลังกระดาษ ห้ามวางซ้อนกันเกิน 7 ชั้น
- ถ้าหุ้มกล่องนมด้วยพลาสติก ห้ามวางกล่องนมซ้อนกันเกิน 5 ชั้น
- เมื่อจัดเรียงกล่องนมเรียบร้อยห้ามวางสิ่งของวางทับบนกล่องนม



6. การดูแลสถานที่เก็บนมให้สะอาดและแห้งไม่ปล่อยให้ชื้นและเพื่อป้องกันหนู มด และแมลงต่าง ๆ

7. การนำมาบริโภค การแกะนมออกจากกล่องกระดาษไม่ควรใช้ของมีคมกรีด เพราะอาจไปถูกกล่องนมทำให้เกิดรอยรั่วได้

นมพาสเจอร์ไรซ์

1. ตรวจสอบอุณหภูมิในการเก็บไม่เกิน 8 องศาเซลเซียส
2. ตรวจสอบสภาพถุงนม ไม่พอง ไม่รั่ว ดูวันหมดอายุ
3. สุ่มเลือกถุงนมออกมา เทใส่แก้วเพื่อสังเกตลักษณะทางกายภาพ เพื่อสังเกตลักษณะ สี เนื้อนมมียางเหนียว มีตะกอน กลิ่นรสผิดปกติ
4. ในกรณีแช่ในถังน้ำแข็ง
 - ไม่ควรอาหารสด เช่น เนื้อสด ผักสด ใส่ร่วมกับถุงนมในถังแช่
 - ห้ามนำน้ำแข็งออกจากถังนม ไม่ควรนำน้ำแข็งไปบริโภค เพราะอาจมีเชื้อปนเปื้อนอยู่



ภาคผนวกที่ 6

การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล

1. ควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังหยิบจับสิ่งสกปรก และหลังจากเข้าห้องส้วม
2. เลือกบริโภคอาหารที่ปรุงสุกใหม่ หรืออุ่นให้ร้อน สะอาด โดยคำนึงถึงความสะอาดปลอดภัยของภาชนะที่บรรจุ ลักษณะสีกลิ่นธรรมชาติของอาหาร และเก็บรักษาไว้ในที่ปิดมิดชิด เช่น ตู้กระจกที่มีฝาปิด
3. ควรใช้ช้อนกลางในกรณีการรับประทานอาหารร่วมกันหลายคน เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรคที่ติดต่อกันทางน้ำลาย
4. เลือกน้ำดื่มที่สะอาด หากเป็นน้ำดื่ม ต้องต้มให้เดือดนานอย่างน้อย 5 นาที หากเป็นน้ำดื่มบรรจุขวดต้องดูตราเครื่องหมาย ออย. และควรดูว่าขวดน้ำอยู่ในสภาพดี ใส ไม่ขุ่นมัว มีฝาปิดสนิท ไม่มีสิ่งแปลกปลอมอยู่ในขวดน้ำ
5. เลือกร้านที่ไม่ใช้มือเปล่าหยิบจับอาหารโดยตรง ควรใช้ช้อน/ทัพพีตักอาหาร (ในกรณีซื้ออาหารทานเอง)



6. สำหรับอาหารกล่อง ควรสังเกตลักษณะอาหารก่อนบริโภคว่าไม่มีกลิ่นบูดเปรี้ยว หรือลักษณะที่ผิดปกติ เช่น มีเมือก และไม่ควรนำอาหารที่ตกค้างจากมือก่อนมาบริโภค

7. กรณีการไอ-จาม ขณะรับประทานอาหาร ควรปิดปาก หรือให้ระมัดระวังไม่ไอ-จามลงสู่อาหารและภาชนะอุปกรณ์ เนื่องจากการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคจากการ ไอ-จามสู่บุคคลใกล้ชิดได้

8. ถ้าใช้น้ำชนิดถังต้องมีเลขสารบบอาหารของ อย. และตรวจสอบสภาพถังต้องสะอาด ไม่มีตะกอน ไม่มีตะไคร่น้ำ ฝานี้กปิดสนิท ภาชนะที่ใส่น้ำสะอาดมีฝาปิด และมีก๊อกเปิดน้ำ เช่น कुलเลอร์หรือตู้เย็น เครื่องกรองน้ำดื่มต้องได้มาตรฐาน มอก. และวิธีการดื่มน้ำ ห้ามใช้มือรองน้ำ ห้ามใช้แก้วน้ำซ้ำกัน ต้องมีแก้วน้ำของแต่ละคน หรือจัดน้ำดื่มในลักษณะของก๊อกน้ำพุ่งขึ้นด้านบน



ภาคผนวกที่ 7

เกณฑ์มาตรฐาน Clean Food Good Taste

ข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหารสำหรับร้านอาหาร

- ⇒ สถานที่รับประทานอาหาร เตรียม – ปู – ประกอบอาหาร ต้องสะอาดเป็นระเบียบ และจัดเป็นสัดส่วน
- ⇒ ไม่เตรียมปรุงอาหารบนพื้นและบริเวณหน้า หรือในห้องน้ำ ห้องส้วม และต้องเตรียมปรุงอาหารบนโต๊ะที่สูงจากพื้น อย่างน้อย 60 ซม.
- ⇒ ใช้สารปรุงแต่งอาหารที่มีความปลอดภัย มีเครื่องหมายรับรองของอาหารทางราชการ เช่น เลขสารบบอาหาร เครื่องหมาย รับรองมาตรฐานของกระทรวงอุตสาหกรรม (มอก.)
- ⇒ อาหารสดต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง หรือเก็บ การเก็บอาหารประเภทต่างๆ ต้องแยกเก็บเป็นสัดส่วน อาหารประเภท เนื้อสัตว์ดิบ เก็บในอุณหภูมิที่ต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส
- ⇒ อาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว เก็บในภาชนะที่สะอาดมีการปกปิด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.
- ⇒ น้ำแข็งที่ใช้บริโภคต้องสะอาดเก็บในภาชนะที่สะอาดมีฝาปิด ใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับคีบหรือตักโดยเฉพาะวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. และต้องไม่มีสิ่งของอย่างอื่นแชร์รวมไว้
- ⇒ ล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้างภาชนะแล้วล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหล และที่ล้างภาชนะ ต้องวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.

⇒ เชียงและมิด ต้องมีสภาพดีแยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์สุก เนื้อสัตว์ดิบ และผัก ผลไม้

⇒ ซ้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นในภาชนะโปร่ง สะอาด หรือวางเป็นระเบียบในภาชนะโปร่งสะอาดและมีการปกปิด เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.

⇒ มูลฝอย และน้ำเสียทุกชนิด ได้รับการกำจัดด้วยวิธีที่ถูกหลักสุขาภิบาล

⇒ ห้องส้วมสำหรับผู้บริโภคและผู้สัมผัสอาหารต้องสะอาด มีอ่างล้างมือที่ใช้งานได้ดี และมีสบู่ใช้ตลอดเวลา

⇒ ผู้สัมผัสอาหารแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ผู้ปรุงต้องผูกผ้ากันเปื้อนที่สะอาด สวมหมวกหรือเน็คคลุมผม

⇒ ผู้สัมผัสอาหารต้องล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมปรุง ประกอบจำหน่ายอาหารทุกครั้ง ใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้วทุกชนิด

⇒ ผู้สัมผัสอาหารที่มีบาดแผลที่มือต้องปกปิดแผลให้มิดชิด หลีกเลี่ยงการปฏิบัติงานที่มีโอกาสสัมผัสอาหาร

⇒ ผู้สัมผัสอาหารที่เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถติดต่อไปยังผู้บริโภค โดยมีน้ำและอาหารเป็นสื่อ ให้หยุดปฏิบัติงานจนกว่าจะรักษา ให้หายขาด



ข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหาร สำหรับแผงลอยจำหน่ายอาหาร

⇒ แผงลอยจำหน่ายอาหารทำจากวัสดุที่ทำความสะอาดง่าย มีสภาพดี เป็นระเบียบ อยู่สูงจากพื้น อย่างน้อย 60 ซม.

⇒ อาหารปรุงสุกมีการปกปิด หรือมีการป้องกันสัตว์และแมลงนำโรค

⇒ สารปรุงแต่งอาหาร ต้องมีเลขสารบบอาหาร

⇒ น้ำดื่ม ต้องเป็นน้ำสะอาด ใส่ในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิดมีก๊อก หรือทางเทริน้ำ

⇒ เครื่องดื่ม ต้องใส่ภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด และมีที่ตักที่มีด้ามยาว หรือมีก๊อก หรือทางเทริน้ำ

⇒ น้ำแข็งที่ใช้บริโภค ต้องสะอาด เก็บในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด อยู่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. ที่ตักน้ำแข็งมีด้ามยาว และต้องไม่นำอาหาร หรือ สิ่งของอย่างอื่นไปแช่ไว้ในน้ำแข็ง

⇒ ล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้างภาชนะ แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง หรือ ล้างด้วยน้ำไหล และอุปกรณ์การล้างต้องวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.

⇒ ซ้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นในภาชนะโปร่ง สะอาด หรือ วางเป็นระเบียบ ในภาชนะโปร่งสะอาดและมีการปกปิด เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม

⇒ มีการรวบรวมมูลฝอย และเศษอาหารเพื่อนำไปกำจัด

⇒ ผู้สัมผัสอาหารแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ผู้ปรุงต้องผูกผ้ากันเปื้อน ที่สะอาด สวมหมวกหรือเน็คคลุมผม

⇒ ใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว

⇒ ผู้สัมผัสอาหารที่มีบาดแผลที่มือต้องปกปิดแผลให้มิดชิด

ภาคผนวกที่ 8

การเลือกซื้อ - เลือกรับประทานอาหารกล่อง

1. การเตรียม - ประุง และการเก็บรักษาอาหารกล่อง

- ผู้เตรียมปรุงอาหารต้องล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมปรุงอาหาร และต้องสวมผ้ากันเปื้อนและหมวกคลุมผม
- ล้างทำความสะอาดวัตถุดิบในการปรุงอาหารทั้งเนื้อสัตว์และผักสดด้วยน้ำสะอาดก่อนนำมาเก็บและปรุง
- อาหารสดแต่ละชนิด ควรเก็บในตู้เย็นหรือถ้ำน้ำแข็งในอุณหภูมิที่เหมาะสม เช่น เนื้อสัตว์เก็บไว้ที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส ผัก ผลไม้ เก็บไว้ในอุณหภูมิ 7 – 10 องศาเซลเซียส
- ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึงด้วยความร้อน
- อาหารที่ปรุงเสร็จแล้วเก็บในภาชนะที่สะอาดมีการปกปิดไม่เปิดทิ้งไว้ ต้องไม่วางใกล้กับอาหารดิบหรือสิ่งสกปรกต่างๆ
- ควรวางบนโต๊ะที่สูง วางในร่ม ไม่ให้ตากแดด หรืออยู่ใกล้เตาไฟที่มีอุณหภูมิสูง การขนส่งอาหารไปยังผู้บริโภค ควรทำอย่างรวดเร็ว



2. ลักษณะของอาหารที่ควรนำมาทำเป็นอาหารกล่อง

- ไม่ควรเป็นอาหารที่บูดเสียง่าย และเป็นอาหารประเภทที่ไม่ต้องใช้ความร้อนในการทำละลายเชื้อโรค เช่น แกงกะทิ ขนมจีน สลัด ยาต่างๆ ส้มตำ เป็นต้น
- อาหารกล่องที่ทำ ควรเป็นประเภทอาหารแห้ง เช่น ข้าวหมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ข้าวเหนียว น้ำพริกแห้ง ไข่เค็ม กุนเชียง ไข่ต้มสุก
- ควรเป็นอาหารปรุงสุกใหม่ ในการผลิตแต่ละครั้ง ไม่ควรเตรียมอาหารเป็นเวลานาน ควรบริโภคภายใน 2 ชั่วโมง

3. การบรรจุอาหารกล่องที่มีคุณภาพ

- การบรรจุกล่อง ไม่ควรตักกับข้าวราดบนข้าวโดยตรง ควรแยกบรรจุกับข้าวในถุงพลาสติกต่างหาก โดยเฉพาะอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำ (ผัด หรือแกง)
- ไม่ใช้มือหยิบจับสัมผัสอาหารโดยตรง ควรใช้อุปกรณ์ช่วยในการหยิบจับอาหารใส่กล่อง
- บนกล่องบรรจุอาหาร ต้องติดป้ายแสดงสถานที่ผลิต วัน – เวลาที่ผลิต และวันเวลาที่ควรบริโภคและต้องรีบนำแจกจ่ายโดยทันที



ภาคผนวกที่ 9

การตรวจสอบตามเกณฑ์มาตรฐานการสุขาภิบาล สำหรับโรงอาหารโรงเรียน

1. สถานที่รับประทานอาหารและบริเวณทั่วไป

1.1. สะอาด เป็นระเบียบ

พื้น ผนัง เพดาน ในบริเวณที่รับประทานอาหาร ต้องไม่มีคราบ สกปรก หรือหยากไย่ ไม่มีเศษขยะ เศษอาหาร ไม่มีน้ำขัง ไม่มีบริเวณที่ชำรุด จนเป็นแหล่งของความสกปรก ไม่มีวัสดุหรือสิ่งของวางเกะกะและสำหรับบริเวณ ทั่วไปให้พิจารณาโดยรอบ เช่น ด้านหน้า หรือหลัง จะต้อง ไม่มีวางสิ่งของเกะกะ และไม่มีเศษขยะ เศษอาหาร ไม่มีน้ำขัง

1.2. โตะ แก้ว ใสบ่ สะอาด แข็งแรง จัดเป็นระเบียบ

โตะ แก้ว ใสบ่ สำหรับรับประทานอาหาร อยู่ในสภาพดี มั่นคง แข็งแรง พื้นผิวเรียบ ไม่หลุดออกหรือถลอกจนก่อให้เกิดความสกปรก ไม่มีคราบเศษอาหาร หรือคราบสกปรกที่ทิ้งไว้นานจนทำความสะอาดได้ยาก และจัดเป็นระเบียบ

1.3. มีการระบายอากาศที่ดี

บริเวณที่รับประทานอาหารควรโปร่ง ไม่ร้อนอบอ้าว ไม่มีฝุ่น ไม่มี กลิ่น-ควัน จากการทำอาหารรบกวน

2. บริเวณที่เตรียม - ประงอาหาร

2.1. สะอาด เป็นระเบียบ พื้นทำด้วยวัสดุถาวร แข็ง เรียบ สภาพดี

บริเวณห้องครัวหรือบริเวณที่ใช้เตรียม ประง ประกอบอาหาร ต้องจัดเป็นระเบียบ ผงัง เพดาน ไม่มีคราบสกปรก คราบไขมัน หรือหยากไย่ พื้นต้องเป็นวัสดุถาวร แข็ง เรียบ เช่น คอนกรีต กระเบื้อง หินขัด และไม่ชำรุดจนเป็นแหล่งของความสกปรก ไม่มีเศษขยะ เศษอาหาร และคราบสกปรก

2.2. มีการระบายอากาศ รวมทั้งกลิ่น และควันจากการทำอาหารได้ดี เช่น มีปล่องระบายควัน หรือพัดลมดูดอากาศที่ใช้การได้ดี

บริเวณห้องครัวหรือบริเวณที่ใช้เตรียม ประง ประกอบอาหารทั้งหมด ต้องไม่อับทึบ สามารถระบายกลิ่น และควันจากการทำอาหารได้ดี ไม่มีกลิ่นรบกวน ในบริเวณที่รับประทานอาหาร ทั้งนี้อาจมีการระบายอากาศโดยธรรมชาติ หรือใช้ปล่องระบายควัน หรือพัดลมดูดอากาศช่วย โดยต้องอยู่ในสภาพที่ใช้การได้ดี

2.3. ไม่เตรียมและประงอาหารบนพื้น

ไม่วางอาหารและภาชนะที่ใช้ในการประง-ประกอบอาหารบนพื้น ไม่เตรียมอาหาร เช่น การหั่น การล้าง การประงอาหาร บนพื้น

2.4. โตะเตรียม-ประง และผนังบริเวณเตาไฟ ต้องทำด้วยวัสดุที่ทำความสะอาดง่าย (เช่น สแตนเลส กระเบื้อง) มีสภาพดี และพื้นโตะต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

ต้องเตรียม-ประง ประกอบอาหาร บนโตะที่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร โดยโตะ หรือเคาน์เตอร์เตรียมประงอาหาร และผนังบริเวณเตาไฟ ต้องทำด้วยวัสดุที่เรียบ ทำความสะอาดง่าย เช่น บุด้วยสแตนเลส อลูมิเนียม โฟไมก้า กระเบื้องเคลือบ อยู่ในสภาพดี ไม่ชำรุด แข็งแรงมั่นคง ไม่มีคราบสกปรก

3. ตั๋วอาหาร น้ำ น้ำแข็ง เครื่องดื่ม

3.1. อาหารและเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท ต้องมีเลขสารบบอาหาร เช่น อย. หรือ มอก.

อาหารและเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท หมายถึง อาหารและเครื่องดื่มที่บรรจุในภาชนะบรรจุที่มีการฉาบ อัด เคลือบ หรือติดด้วยวัสดุที่สามารถป้องกันป้องกันมิให้ความชื้นหรืออากาศภายนอกเข้าไปในภาชนะบรรจุได้ ต้องมีฉลาก และฉลากต้องมีเลขสารบบอาหาร 13 หลัก หรือมีเครื่องหมายรับรองของกระทรวงอุตสาหกรรม หรือมีการรับรองของทางราชการ เช่น เป็นการผลิตอาหารที่ได้รับการส่งเสริมจากทางราชการที่สามารถ ตรวจสอบได้

3.2. อาหารสด เช่น เนื้อสัตว์ ผักสด ผลไม้ และอาหารแห้ง มีคุณภาพดี แยกเก็บเป็นสัดส่วน ไม่ปะปนกัน วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร หรือเก็บในตู้เย็น ถ้าเป็นห้องเย็น ต้องวางอาหารสูงจากพื้นอย่างน้อย 30 เซนติเมตร สำหรับอาหารสดต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง

ต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหารสดต้องมีคุณภาพดี หมายถึงมีลักษณะสด สะอาด ไม่มีสีหรือกลิ่นที่ผิดปกติไป สำหรับอาหารแห้งต้องไม่มีรา ไม่มีกลิ่นอับ แยกเก็บเป็นสัดส่วน คือ แยกเก็บระหว่างเนื้อสัตว์ ผักสด ผลไม้ และอาหารแห้ง ใส่ภาชนะแยกจากกัน และวางไว้สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร หรือเก็บในตู้เย็น หรือถ้าเก็บในห้องเย็นที่บุคคลผ่านเข้าออกได้ ต้องวางอาหารบนชั้นที่สูงจากพื้น อย่างน้อย 30 เซนติเมตร และสำหรับอาหารสดโดยเฉพาะผักสดจะต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง

3.3. อาหารและเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท มีคุณภาพดี เก็บเป็นระเบียบ

อาหารและเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท มีคุณภาพดี หมายถึง มีสภาพใหม่ ไม่เป็นสนิม ไม่บูบวม มีสีและกลิ่นที่ไม่ผิดปกติ เก็บเป็นระเบียบบนชั้นหรือโต๊ะสูงจากพื้น อย่างน้อย 30 เซนติเมตร

3.4. อาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว เก็บในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

อาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว ได้แก่ อาหารที่พร้อมที่จะรับประทานได้ทันที ต้องเก็บไว้ในภาชนะที่สะอาด มีฝาภาชนะ ฝาซี หรืออุปกรณ์สำหรับปกปิดอาหารที่สะอาด และปกปิดอาหารไว้ตลอดเวลา ยกเว้นเวลาที่จำหน่ายอาหาร และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

3.5. มีตู้สำหรับปกปิดอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว และด้านหน้าของตู้ ต้องเป็นกระจก

ตู้สำหรับปกปิดอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว ต้องเป็นตู้ที่สามารถป้องกันฝุ่น แมลงวัน และละอองเสมหะจากผู้ใช้อาหารได้ โดยอย่างน้อยต้องมี 4 ด้าน คือ ด้านข้าง (2 ข้าง) ด้านบน และ ด้านหน้าของตู้ต้องเป็นกระจก สำหรับด้านหลังอาจใช้เป็นตะแกรงมุ้งลวดได้

3.6. น้ำดื่ม เครื่องดื่ม น้ำผลไม้ต้องสะอาด ใสในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด มีก๊อกหรือทางเทริน้ำหรือมีอุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับดักโดยเฉพาะ และ วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

น้ำดื่ม เครื่องดื่ม น้ำผลไม้ ต้องสะอาด หมายถึง ให้พิจารณาถึงน้ำที่นำมาทำเป็นน้ำดื่ม เครื่องดื่ม หรือน้ำผลไม้ต่างๆ ต้องเป็นน้ำที่ผ่านการฆ่าเชื้อโรคแล้ว เช่น ผ่านการต้ม กรอง (โดยเครื่องกรองที่มีประสิทธิภาพเพียงพอ) หรือเป็นน้ำประปาที่ได้มาตรฐาน ทั้งนี้ ควรได้รับการตรวจทางห้องปฏิบัติการ และได้มาตรฐานตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ควรตรวจสอบน้ำจากระบบประปาอย่างสม่ำเสมอ ควรมีสารคลอรีนตกค้างในน้ำที่ปลายก๊อกน้ำ ในปริมาณความเข้มข้น 0.2 ppm. หรือมิลลิกรัม/ลิตร)

3.7. น้ำแข็งที่ใช้บริโภคต้องสะอาด ใสในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด มีอุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับจับหรือตักโดยเฉพาะวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร และต้องไม่มีสิ่งของอื่นแช่รวมไว้

น้ำแข็งที่ใช้บริโภคต้องเป็นน้ำแข็งที่ผลิตขึ้นเพื่อใช้ในการบริโภคโดยตรง ไม่มีตะกอน เมื่อละลายแล้วควรเป็นน้ำที่สะอาดได้มาตรฐานน้ำดื่มตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ภาชนะ ที่ใส่ต้องเป็นภาชนะที่สะอาด สามารถเก็บความเย็นได้ มีฝาปิด ต้องมีอุปกรณ์หรือด้ามที่มีด้ามที่ยาวเพียงพอที่จะสามารถหยิบจับได้โดยไม่ทำให้เกิดการปนเปื้อน และในภาชนะใส่น้ำแข็งต้องไม่มีสิ่งของอื่นใดแช่ปนอยู่ ยกเว้นที่ตักน้ำแข็ง

4. ภาชนะอุปกรณ์

4.1. ภาชนะอุปกรณ์ เช่น จาน ชาม ช้อน ส้อม ฯลฯ ต้องทำด้วยวัสดุที่ไม่เป็นอันตราย เช่น สแตนเลส กระเบื้องเคลือบขาว แก้ว อลูมิเนียม เมลามีน สีขาว หรือสีอ่อน สำหรับตะเกียบต้องเป็นไม้ไม่ตกแต่งสี หรือพลาสติกขาว

ภาชนะอุปกรณ์ที่ใช้ใส่อาหาร หรือใช้ในการบริโภค เช่น จาน ชาม ช้อน และส้อม ต้องทำด้วยวัสดุที่ไม่มีพิษภัย เช่น สแตนเลส กระเบื้องเคลือบขาว แก้ว อลูมิเนียม เมลามีนหรือ สีอ่อน (พลาสติกชนิดที่เป็นเมลามีนจะแข็งบิดงอไม่ได้) สำหรับตะเกียบต้องเป็นไม้ไม่ตกแต่งสี เช่น ไม้ไผ่ หรือไม้เนื้อละเอียด หรือพลาสติก สีขาว หรือสีจางเท่านั้น

4.2. ภาชนะใส่น้ำดื่ม สายชู น้ำปลา และน้ำจิ้ม ต้องทำด้วย แก้ว กระเบื้องเคลือบขาว มีฝาปิด และช้อนตักทำด้วยกระเบื้อง เคลือบขาว หรือ สแตนเลส สำหรับเครื่องปรุงรสอื่นๆ ต้องใสในภาชนะที่ทำความสะอาดง่าย มีฝาปิด และสะอาด

ภาชนะใส่เครื่องปรุงรสที่มีฤทธิ์กัดกร่อนได้ เช่น น้ำส้มสายชู น้ำปลา น้ำจิ้มต่างๆ ต้องใช้วัสดุที่ทนทานการกัดกร่อนได้ดี ได้แก่ แก้ว กระเบื้อง

เคลือบขาว และต้องมีฝาปิด สำหรับ ซ้อนตักควรใช้เป็นซ้อนกระเบื้องเคลือบขาวจะดีที่สุด สำหรับสแตนเลส ต้องเลือกใช้สแตนเลสที่มีส่วนผสมที่ถูกต้อง โดยสังเกตที่ตัวสแตนเลสจะมีอัตราส่วนบอกไว้เป็นเลข 18 - 8 สำหรับเครื่องปรุงรสชนิดอื่นที่ไม่กัดกร่อน เช่น น้ำตาล พริกป่น ถั่วป่น ให้เลือกใช้ภาชนะอุปกรณ์ได้ตามข้อ 15 ทำความสะอาดง่ายและต้องมีฝาปิดหรือใช้ฝาปิด และอยู่ในสภาพที่สะอาดไม่มีคราบสกปรก

4.3. ล้างภาชนะอุปกรณ์ด้วยวิธีการอย่างน้อย 2 ขั้นตอน โดยขั้นตอนที่ 1 ล้างด้วยน้ำยาล้างภาชนะ และขั้นตอนที่ 2 ล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหล และอุปกรณ์การล้างต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

การล้างภาชนะอุปกรณ์ตามหลักสุขาภิบาลอาหาร จะต้องล้างด้วยวิธีการ 2 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การกำจัดเศษอาหารและคราบไขมัน โดยใช้สารเคมีทำความสะอาดต่างๆ เช่น น้ำยาล้างภาชนะ (หมายถึง สารเคมีที่ผลิตขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการล้างภาชนะโดยเฉพาะ)

ขั้นตอนที่ 2 การกำจัดสารเคมีที่ใช้ทำความสะอาดให้หมดไป โดยใช้น้ำสะอาดซึ่งอาจใช้น้ำจากก๊อกไหลผ่านภาชนะทุกชิ้น หรือล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง ทั้งนี้ต้องพิจารณาน้ำที่ใช้ล้างด้วยว่าต้องสะอาดทั้ง 2 ครั้ง

4.4. ใช้อ่างล้างภาชนะอุปกรณ์ที่มีท่อระบายน้ำที่ใช้การได้ดีอย่างน้อย 2 อ่าง

อ่างที่ใช้ล้างภาชนะอุปกรณ์ เป็นอ่างที่มีช่องสำหรับระบายน้ำและต่อท่อหรือสายยาง เพื่อให้ น้ำระบายลงสู่ท่อระบายน้ำได้ โดยสะดวกไม่กระเด็นหรือไหลเปียกแฉะ และต้องมีอย่างน้อย 2 อ่างเพื่อล้างภาชนะอย่างน้อย 2 ขั้นตอน และควรจัดให้มีก๊อกน้ำไว้เหนืออ่างล้างภาชนะเพื่อ ความสะดวกในการเปิดน้ำใช้ด้วย

4.5. จาน ชาม ถ้วย แก้วน้ำ ถาดหลุม ฯลฯ เก็บคว่ำในภาชนะหรือ ตะแกรง วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร หรือเก็บในภาชนะหรือสถานที่ที่สะอาดมีการปกปิด

ให้เก็บภาชนะอุปกรณ์ในลักษณะคว่ำในภาชนะโปร่งสะอาด เพื่อให้ภาชนะแห้ง และวางไว้สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร หรือถ้าไม่ได้เก็บ ในลักษณะคว่ำ ก่อนเก็บต้องคว่ำให้แห้งก่อน แล้วนำไปเรียงกันเป็นระเบียบใน ภาชนะหรือสถานที่ที่สะอาดและมีการปกปิด

4.6. ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นในภาชนะโปร่งสะอาด หรือวางเป็นระเบียบในภาชนะที่สะอาดและมีการปกปิด ตั้งสูงจากพื้น อย่างน้อย 60 เซนติเมตร

ช้อน ส้อม ตะเกียบ ต้องวางในลักษณะตั้งโดยเอาส่วนที่มือจับไว้ ด้านบน หรือวางเรียงเป็นระเบียบ โดยวางเรียงนอนไปในทางเดียวกันแล้วเก็บไว้ในที่สะอาดมิดชิดหรือมีผ้าหรือกล่องปกปิดโดยเฉพาะ และวางไว้สูงจากพื้น อย่างน้อย 60 เซนติเมตร

4.7. เชียงต้องมีสภาพดี ไม่แตกร้าวหรือเป็นร่อง มีเชียงใช้เฉพาะ อาหารสุกและอาหารดิบแยกจากกัน มีฝาชีครอบ (ยกเว้นครีวที่มีการป้องกัน แผลงวันแล้ว)

เชียงที่ใช้หั่นอาหารต้องไม่แตกร้าวหรือเป็นร่อง ไม่ขึ้นราไม่มีคราบ ไขมันหรือคราบสกปรกที่ฝังแน่น มีเชียงแยกใช้เฉพาะอาหารสุก และอาหารดิบ ไม่ใช้เชียงปะปนกัน และต้องมีฝาชีครอบเป็นประจำ (ไม่ให้ใช้ผ้าหรือลูมึนิยม ปกปิด) ยกเว้นครีวที่มีการป้องกันแผลงวันแล้ว

5. การจัดการให้มีระบบกำจัดขยะและน้ำโสโครก

5.1. จัดหาถังขยะให้เพียงพอ ใช้ถังขยะที่ไม่รั่วซึม และมีฝาปิด

ภาชนะที่ใส่รองรับขยะทุกใบต้องไม่รั่ว ซึม เพราะจะทำให้เศษขยะ และน้ำจากขยะเปราะะเปื้อนได้ และต้องมีฝาปิดภาชนะรองรับขยะโดยมีการปิดไว้เสมอในช่วงพักใช้งาน และควรใช้ถุงพลาสติกสวมไว้ด้านใน

5.2. มีท่อหรือรางระบายน้ำที่มีสภาพดี ไม่แตกร้าว ระบายน้ำจากห้องครัวและที่ล้างภาชนะอุปกรณ์ลงสู่ท่อระบายหรือแหล่งบำบัดได้ดี และต้องไม่ระบายน้ำเสียลงสู่แหล่งน้ำสาธารณะโดยตรง

ต้องมีทางระบายน้ำทิ้งซึ่งอาจเป็นท่อ หรือรางระบายน้ำที่สามารถระบายน้ำจาก จุดต่างๆ ลงสู่ท่อระบายหรือระบบบำบัดน้ำเสียได้ดี โดยต้องไม่ระบายน้ำที่ใช่แล้วทิ้งไปยังแหล่งน้ำสาธารณะ เช่น แม่น้ำ บึง โดยตรง ต้องระบายน้ำลงสู่ท่อระบายน้ำสาธารณะหรือระบบบำบัดน้ำเสีย

5.3. มีบ่อดักเศษอาหารและดักไขมันที่ใช้การได้ดี ก่อนระบายน้ำเสียทิ้ง

ต้องมีบ่อดักเศษอาหาร และดักไขมันในจุดที่น้ำเสียผ่านก่อนระบายน้ำทิ้ง และต้องมีขนาดที่พอเพียงที่จะไม่ก่อให้เกิดการอุดตัน และต้องมีการดักเศษอาหาร และคราบไขมันทิ้งทุกวัน

6. ห้องน้ำ ห้องส้วม

6.1. ห้องน้ำ ห้องส้วมต้องสะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น มีน้ำใช้เพียงพอ

ห้องน้ำ ห้องส้วมต้องสะอาด พื้นไม่มีน้ำขังเฉอะแฉะ ไม่มีคราบสกปรกต่างๆ ไม่มีกลิ่นเหม็น และมีน้ำใช้เพียงพอ

6.2. ห้องส้วมแยกเป็นสัดส่วน ประตูไม่เปิดสู่บริเวณที่เตรียม-ปรุงอาหาร ที่ล้างและเก็บภาชนะอุปกรณ์ ที่เก็บอาหาร และต้องมีอ่างล้างมือที่ใช้การได้ดีอยู่ในบริเวณห้องส้วม

ห้องส้วมต้องแยกออกจากห้องครัวโดยประตูของห้องส้วมต้องไม่เปิดโดยตรงสู่บริเวณที่เตรียม-ปรุงอาหาร ที่ล้าง และเก็บภาชนะอุปกรณ์ที่เก็บที่วางอาหารทุกชนิดโดยตรง และต้องที่อ่างล้างมือที่ใช้งานได้ดี คือ มีน้ำใช้เพียงพอ และมีการระบายน้ำได้ดี อยู่ในบริเวณห้องส้วม ที่ใช้ได้โดยสะดวก

7. ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟ

7.1. แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน

ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟ ต้องแต่งกายสะอาด และสวมเสื้อมีแขนที่สะอาด

7.2. ผูกผ้ากันเปื้อนสีขาว หรือมีเครื่องแบบ ผู้ปรุงจะต้องใส่หมวก หรือเน็ตคลุมผมด้วย

ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟ ต้องผูกผ้ากันเปื้อนสีขาวหรือมีเครื่องแบบเฉพาะ และผู้ปรุงจะต้องเก็บผมโดยใส่หมวก หรือเน็ตคลุมผม

7.3. ต้องเป็นผู้มีสุขภาพดี ไม่เป็นโรคติดต่อ ไม่เป็นโรคผิวหนัง สำหรับผู้ปรุงจะต้องมีหลักฐานการตรวจสุขภาพในปีนั้นให้ตรวจสอบได้

ผู้เสิร์ฟ ให้พิจารณาจากลักษณะภายนอก ต้องไม่มีอาการแสดงว่าเป็นโรคติดต่อที่เป็นอันตราย ไม่เป็นโรคผิวหนัง และผู้ปรุงจะต้องได้รับการตรวจร่างกาย และมีหลักฐานยืนยันได้ว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี เช่น ใบรับรองแพทย์

7.4. มีสุขนิสัยที่ดี เช่น ตัดเล็บสั้น ไม่สูบบุหรี่ในขณะที่ปฏิบัติงาน ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วโดยตรง

ผู้ปรุง และผู้เสิร์ฟ ต้องมีสุขนิสัยในการปรุง และเสิร์ฟที่ดี ตามหลักสุขาภิบาลอาหาร โดยเฉพาะต้องตัดเล็บสั้น ไม่สูบบุหรี่ในขณะที่ปฏิบัติงาน

ภาคผนวกที่ 10

แบบสำรวจโรงอาหาร

ตามมาตรฐานการสุขาภิบาลอาหาร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

คำชี้แจง

แบบสำรวจนี้ใช้สำหรับโรงอาหาร ซึ่งหมายถึง สถานที่ จัดบริการอาหารในหน่วยงานต่าง ๆ ได้แก่ โรงเรียน สถาบัน การศึกษา บริษัท โรงงาน สำนักงานฯลฯ (ยกเว้น โรงครัวของ โรงเรียน) ซึ่งปรุงประกอบอาหารให้กับผู้ปวยในโรงพยาบาล) มาตรฐานสำหรับโรงอาหาร แบ่งออกเป็น 2 ระดับดังนี้

1. มาตรฐานดีมาก ต้องปฏิบัติตามข้อ ครบ 30 ข้อ
2. มาตรฐานดี ต้องปฏิบัติตามข้อ ครบ 20 ข้อ

ชื่อโรงอาหาร.....

ชื่อโรงเรียน, หน่วยงาน.....

สังกัด.....จำนวนนักเรียน หรือพนักงาน.....คน

ที่อยู่ เลขที่..... หมู่ที่..... ซอย.....

ถนน.....ตำบล.....อำเภอ.....

เขต (เทศบาล/สุขาภิบาล/อบต.).....จังหวัด.....

จำนวนผู้รับบริการจากโรงอาหาร.....คน/วัน จำนวนผู้สัมผัสอาหาร.....คน

การอบรมด้านสุขาภิบาลอาหาร () เคย เมื่อ..... () ไม่เคย

ลักษณะการให้บริการ

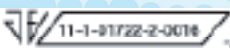
- 1. หน่วยงานดำเนินการเองทั้งหมด
- 2. ให้บุคคลภายนอกเข้ามาจำหน่ายอาหาร จำนวน..... ราย
- 3. มีทั้ง 1 และ 2 จำนวน..... ราย

การจัดโครงการอาหารกลางวัน () มี จำนวนนักเรียนในโครงการ..... คน () ไม่มี

สถานศึกษา	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4
มาตรวจที่ได้				
ที่ส่งสำรวจ				
วัน เดือน ปี ที่สำรวจ				

วิธีการใช้แบบสำรวจ

ให้แสดงเครื่องหมาย “ / ” ในช่องผลการสำรวจหลังข้อมาตรฐานที่ถูกต้องครบถ้วนทุกรายการ
ให้แสดงเครื่องหมาย “ X ” ในช่องผลการสำรวจหลังข้อมาตรฐานที่ไม่ถูกต้องหรือไม่ครบถ้วน
ให้แสดงเครื่องหมาย “ - ” ในช่องผลการสำรวจหลังข้อมาตรฐานในกรณีที่ไม่มีการประเมินที่ระบุไว้ในข้อมาตรฐานและไม่เป็นปัญหาด้านสุขาภิบาลอาหารให้ถือว่าผ่านมาตรฐานในข้อนั้น

เรื่อง	รายละเอียดมาตรฐาน	ผลการสำรวจ				หมายเหตุ
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	
ก. สถานที่ รับ ประทาน อาหาร และ บริเวณ ทั่วไป	1. สะอาด เป็นระเบียบ 2. โต๊ะ เก้าอี้ สะอาด แข็งแรง จัดเป็นระเบียบ..... 3. มีการระบายอากาศที่ดี 4. สะอาด เป็นระเบียบ พื้นทำด้วย วัสดุถาวร แข็ง เรียบ สภาติ 5. มีการระบายอากาศรวมทั้งกลิ่น และควันจากการทำอาหารได้ดี เช่น มีปล่องระบายควัน หรือ พัดลมดูดอากาศที่ใช้การได้ดี
ข. บริเวณที่ เตรียม- ปรุง อาหาร	6. ไม่เตรียมและปรุงอาหารบนพื้น 7. โต๊ะเตรียม-ปรุงอาหาร และ ผนังบริเวณเตาไฟ ต้องทำด้วย วัสดุที่ทำความสะอาดง่าย (เช่น สแตนเลส กระเบื้อง) มีสภาพดี และพื้นโต๊ะต้องสูงจากพื้นอย่าง น้อย 60 ซม.
ค. ตัวอาหาร น้ำ น้ำแข็ง เครื่องดื่ม	8. อาหารและเครื่องดื่มในภาชนะ บรรจุที่ปิดสนิท ต้องมีเลข สารบบอาหาร เช่น.... 

เรื่อง	รายละเอียดมาตรฐาน	ผลการสำรวจ				หมายเหตุ
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	
ค. ตัวอาหาร น้ำ น้ำแข็ง เครื่องดื่ม (ต่อ)	9. อาหารสด เช่น เนื้อสัตว์ ผักสด ผลไม้ และอาหารแห้ง มีคุณภาพดี แยกเก็บเป็นสัดส่วน ไม่ปะปนกัน วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. หรือเก็บในตู้เย็น ถ้าเป็นห้องเย็น ต้องวางอาหารสูงจากพื้นอย่างน้อย 30 ซม. สำหรับอาหารสดต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง
	10. อาหารและเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท มีคุณภาพดี เก็บเป็นระเบียบ สูงจากพื้นอย่างน้อย 30 ซม.
	11. อาหารที่ปรุงสำเร็จแล้วเก็บในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.
	12. มีตู้สำหรับปกปิดอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว และด้านหน้าของตู้ต้องเป็นกระจก
	13. น้ำดื่ม เครื่องดื่ม น้ำผลไม้ต้องสะอาด ใส่ในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด มีก๊อกหรือทางเทริน้ำ หรือมีอุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับตักโดยเฉพาะ และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.

เรื่อง	รายละเอียดมาตรฐาน	ผลการสำรวจ				หมายเหตุ
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	
ค. ตัวอาหาร น้ำ น้ำแข็ง เครื่องดื่ม (ต่อ)	14. น้ำแข็งที่ใช้บริโภคต้องสะอาด ใสในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด มีอุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับคีบ หรือตักโดยเฉพาะ วางสูงจาก พื้นอย่างน้อย 60 ซม. และ ต้องไม่มีสิ่งของอื่นแสรวมไว้
	15. ภาชนะอุปกรณ์ เช่น จาน ชาม ช้อน ส้อม ฯลฯ ต้องทำด้วย วัสดุที่ไม่เป็นอันตราย เช่น สแตนเลส กระจกเคลือบขาว แก้ว อลูมิเนียม เมลามีนสีขาว หรือสีอ่อน สำหรับตะเกียบ ต้องเป็นไม้ไม่ตกแต่งสี หรือ พลาสติกสีขาว
ง. ภาชนะ อุปกรณ์	16. ภาชนะใส่น้ำส้มสายชู น้ำปลา และน้ำจิ้ม ต้องทำด้วยแก้ว กระจกเคลือบขาว มีฝาปิด และซ้อนตักทำด้วยกระจก เคลือบขาว หรือสแตนเลส สำหรับเครื่องปรุงรสอื่นๆ ต้องใสในภาชนะที่ทำความ สะอาดง่าย มีฝาปิด และสะอาด
	17. ล้างภาชนะอุปกรณ์ด้วยวิธีการ อย่างน้อย 2 ขั้นตอน โดย ขั้นตอนที่ 1 ล้างด้วยน้ำยา ล้างภาชนะ และ

เรื่อง	รายละเอียดมาตรฐาน	ผลการสำรวจ				หมายเหตุ
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	
ง. ลักษณะ อุปกรณ์ (ต่อ)	<p>ชั้นตอนที่ 2 ล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหล และอุปกรณ์การล้างต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.</p> <p>18. ใช้อ่างล้างภาชนะอุปกรณ์ที่มีท่อระบายน้ำที่ใช้การได้ดีอย่างน้อย 2 อ่าง</p> <p>19. งาน ชาม ถ้วย แก้วน้ำ ถาดหลุม ฯลฯ เก็บค้ำในภาชนะโปร่งสะอาดหรือตะแกรงวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. หรือเก็บในภาชนะหรือสถานที่ที่สะอาดมีการปกปิด</p> <p>20. ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นในภาชนะโปร่งสะอาด หรือวางเป็นระเบียบในภาชนะที่สะอาด และมีการปกปิด ตั้งสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.</p> <p>21. เหยียงต้องมีสภาพดี ไม่แตกร้าว หรือเป็นร่อง มีเหยียงใช้เฉพาะอาหารสุกและอาหารดิบ แยกจากกัน มีฝาซีครอบ (ยกเว้นครีวที่มีการป้องกันแมลงวันแล้ว)</p>					

เรื่อง	รายละเอียดมาตรฐาน	ผลการสำรวจ				หมายเหตุ
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	
จ. การ รวบรวม ขยะและ น้ำ โสโครก	22. ใช้ถังขยะที่ไม่รั่วซึม และมีฝาปิด
	23. มีท่อหรือรางระบายน้ำที่มีสภาพดี ไม่แตกร้าว ระบายน้ำจากห้องครัวและที่ล้างภาชนะ อุปกรณ์ล้างตู้ระบายหรือแหล่งบำบัดได้ดี และต้องไม่ระบายน้ำเสียลงสู่แหล่งน้ำสาธารณะโดยตรง
	24. มีบ่อดักเศษอาหารและดักไขมันที่ใช้การได้ดี ก่อนระบายน้ำเสียทิ้ง
	25. ห้องน้ำ ห้องส้วมต้องสะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น มีน้ำใช้เพียงพอ
ฉ. ห้องน้ำ ห้องส้วม	26. ห้องส้วมแยกเป็นสัดส่วน ประตูไม่เปิดสู่บริเวณที่เตรียมปรุงอาหาร ที่ล้างและเก็บภาชนะอุปกรณ์ ที่เก็บอาหาร และต้องมีอ่างล้างมือที่ใช้การได้ดีอยู่ในบริเวณห้องส้วม
	27. แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน
	28. ผูกผ้ากันเปื้อนสีขาว หรือมีเครื่องแบบ ผู้ปรุงจะต้องใส่หมวก หรือเนทคลุมผมด้วย

เรื่อง	รายละเอียดมาตรฐาน	ผลการสำรวจ				หมายเหตุ
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	
ฉ. ห้องน้ำ ห้องส้วม (ต่อ)	29. ต้องเป็นผู้มีสุขภาพดี ไม่เป็นโรคติดต่อ ไม่เป็นโรคผิวหนัง สำหรับผู้ปรุงจะต้องมีหลักฐานการตรวจสอบสุขภาพในปีนั้นให้ตรวจสอบได้
	30. มีสุขนิสัยที่ดี เช่น ตัดเล็บสั้น ไม่สูบบุหรี่ในขณะที่ปฏิบัติงาน ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วโดยตรง

บรรณานุกรม

1. ความรู้เรื่องโรคอาหารเป็นพิษ จากเว็บไซต์ http://www.boe.moph.go.th/fact/Food_Poisoning.htm สำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
2. บทความอาหารเป็นพิษ (Food poisoning) จากเว็บไซต์ haamor.com (หาหมอ.com)
โดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงพวงทอง ไกรพิบูลย์ ว.รังสีรักษา และเวชศาสตร์นิวเคลียร์
3. บทความโรคอาหารเป็นพิษ : โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ จากเว็บไซต์ <http://www4.eduzones.com/pingpong/3795> Eduzones.com
4. ข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหาร สำหรับโรงอาหาร จากเว็บไซต์ <http://foodsafety.anamai.moph.go.th> สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย
5. แพทย์เตือนอันตรายจากการบริโภคเห็ดพิษ จากเว็บไซต์ <http://www.manager.co.th/>
โดยนายแพทย์ปิติ ทั่งไพศาล รองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม
6. เตือนอีก! ยอดเห็ดพิษพุ่งฤดูฝนเดือนเดียว 215 ราย จากเว็บไซต์ <http://www.manager.co.th/> โดยนายแพทย์ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข
7. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคอาหารเป็นพิษ จากเว็บไซต์ <http://www.scribd.com>
8. โรคอาหารเป็นพิษจากสปู่ดำ จากเว็บไซต์ <http://www.thaihealth.or.th>
โดย กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 3 จังหวัดชลบุรี กรมควบคุมโรค
9. พิษสปู่ดำมีพิษถึงตาย ห้ามรับประทาน จากเว็บไซต์ <http://www.moph.go.th>
โดยสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 อุบลราชธานี

10. หลักร 5 ประการ สู่อาหารปลอดภัย จากเว็บไซต์ <http://bvn0087.blogspot.com>
11. หนังสือการวิเคราะห์ความเสี่ยงทางสุขภาพสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
12. การสื่อสารความเสี่ยง (Risk Communication) โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทิกา สุนทรไชยกุล คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 26 สิงหาคม 2551
13. เตือนกินเห็ดพิษอันตรายถึงตายพร้อมแนะวิธีกินเห็ดปลอดภัย จากเว็บไซต์ <http://www.manager.co.th/> โดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม
14. คู่มือ มาตรฐานคุณภาพนมโรงเรียนกันแคะ ฉบับโรงเรียน จากเว็บไซต์ [http://newsser.fda.moph.go.th/food/file/BenefitAdmin/SchoolMilk/Quality_milk_manual\(School\).pdf](http://newsser.fda.moph.go.th/food/file/BenefitAdmin/SchoolMilk/Quality_milk_manual(School).pdf)
15. คู่มือการดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ และพฤติกรรมความเสี่ยงในสถานศึกษา สำหรับผู้บริหารสถานศึกษา จัดทำโดยสำนักกิจการพิเศษ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ปี 2551
16. คู่มือการเฝ้าระวังเหตุการณ์ และควบคุมโรคระบาดในชุมชน กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข จากเว็บไซต์ <http://www.boe.moph.go.th/report.php?=71>
17. การสื่อสารด้านพิษวิทยา : การสื่อสารความเสี่ยงด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ จากเว็บไซต์ <http://www.thaitox.org/media> เกษีชรหญิงนิภาภรณ์ จัยวัฒน์ นักวิชาการอาหารและยา 9 ชช ด้านพัฒนาระบบการคุ้มครองผู้บริโภคผลิตภัณฑ์ด้านสาธารณสุข สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

แนวทางสำหรับครู

เรื่อง การป้องกัน ควบคุมโรคอาหารเป็นพิษในโรงเรียน

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ศุภมิตร แพทย์หญิงวรลักษณ์	ชอุ่มสุทธิวัฒน์ ตั้งตระกูล	ผู้ทรงคุณวุฒิกรมควบคุมโรค นายแพทย์เชี่ยวชาญ รองผู้อำนวยการ สำนักโรคติดต่อทั่วไป
นายแพทย์พรชนก	รัตนติลก ณ ภูเก็ต	นายแพทย์เชี่ยวชาญ หัวหน้ากลุ่มโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ
นางสาววัชรี	สารีบุตร	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สำนักโรคติดต่อทั่วไป
นางสาวอาจารย์	อิงคะฉวนิช	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สำนักโรคติดต่อทั่วไป
นางจงกลณี	วิทยารุ่งเรืองศรี	ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมและสนับสนุน อาหารปลอดภัย
นายเจริญ	หาญปัญญากิจ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
นายธนชีพ	พีระธรณิศร์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สำนักสุขภาพสิ่งแวดล้อม
นางสาวสุชาดา	จันทสิริยากร	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค

คณะผู้จัดทำ

นางเพ็ญศรี	ปัญญาตั้งสกุล	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นางสาวสุรัสวดี	กลั่นชั้น	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นายนิพนธ์	แสนสีคำม้วน	นักวิชาการสาธารณสุข

