



สุขวิทยาของผู้สัมผัสอาหาร



สังคม > สังคมกวีไบ

ลูกค้าร้องเจอเส้นขนในขนมปังร้านดัง

ขอให้แม่ค้า ผมหยักศกเถอะ #สารอุ...

CREDIT: [@เพชรฆาต แदनบูรพา] <https://goo.gl/jvrm6W>



ช็อก! สินค้าพระบิดา

แม่ที่โดนฉ้อโกง

ปัจจัยที่เป็นสาเหตุที่ทำให้อาหารสกปรก

สถานที่



บุคคล

อาหาร

สัตว์ และแมลง
นำโรค

ภาชนะ อุปกรณ์

หัวข้อการบรรยาย

1

ความหมาย/ความสำคัญของผู้สัมผัสอาหาร

2

การปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพดี

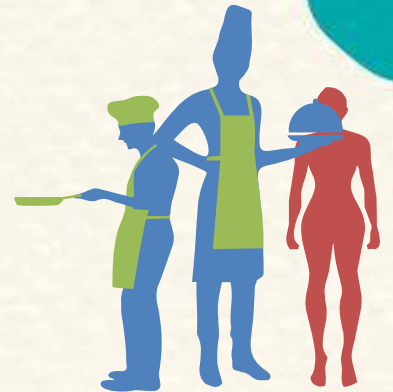
3

สุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน

ความหมาย ความสำคัญ

ผู้สัมผัสอาหารคือใคร?

แพร่โรคได้อย่างไร?



ผู้สัมผัสอาหารคือใคร?



ผู้เตรียม



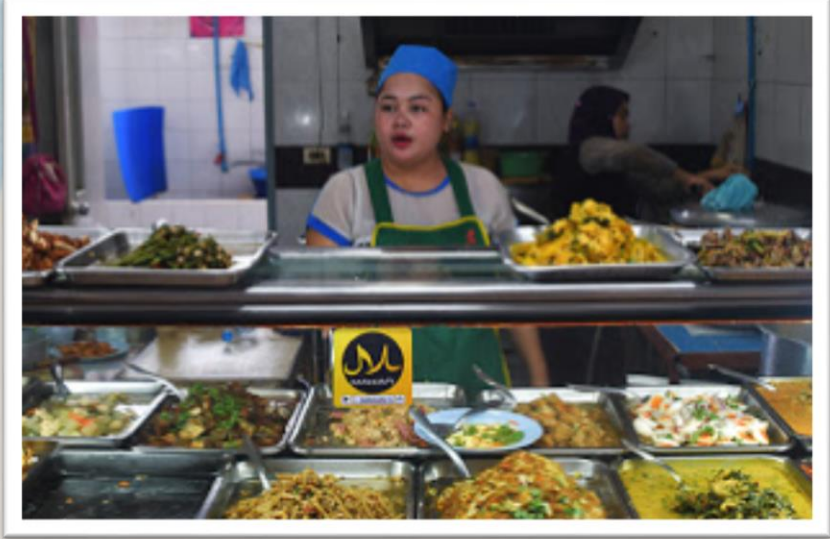
ผู้ปรุง ผู้ประกอบอาหาร



ผู้เสิร์ฟ



ผู้สัมผัสอาหารคือใคร?



ผู้จำหน่าย



ผู้ล้างภาชนะอุปกรณ์

ผู้สัมผัสอาหารคือใคร?

- ผู้เตรียม
- ผู้ปรุง ผู้ประกอบอาหาร
- ผู้จำหน่าย
- ผู้เสิร์ฟ
- ผู้ล้างถ้วยอาหาร ผู้ขนส่งอาหาร
- ผู้ล้างภาชนะอุปกรณ์



สุขวิทยาส่วนบุคคล

หมายถึง

- 1 | การดูแล
บำรุงรักษา และ
ส่งเสริมสุขภาพ
ร่างกายให้สมบูรณ์
แข็งแรง ไม่เป็นโรค



สุขวิทยาส่วนบุคคล

หมายถึง

2 |

- ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคทั้งจากตนเองไปสู่ผู้อื่น
- ป้องกันการรับเอาเชื้อโรคหรือสิ่งปนเปื้อนจากภายนอก สู่ตนเองทั้งทางตรงและทางอ้อม



สุขวิทยาส่วนบุคคล

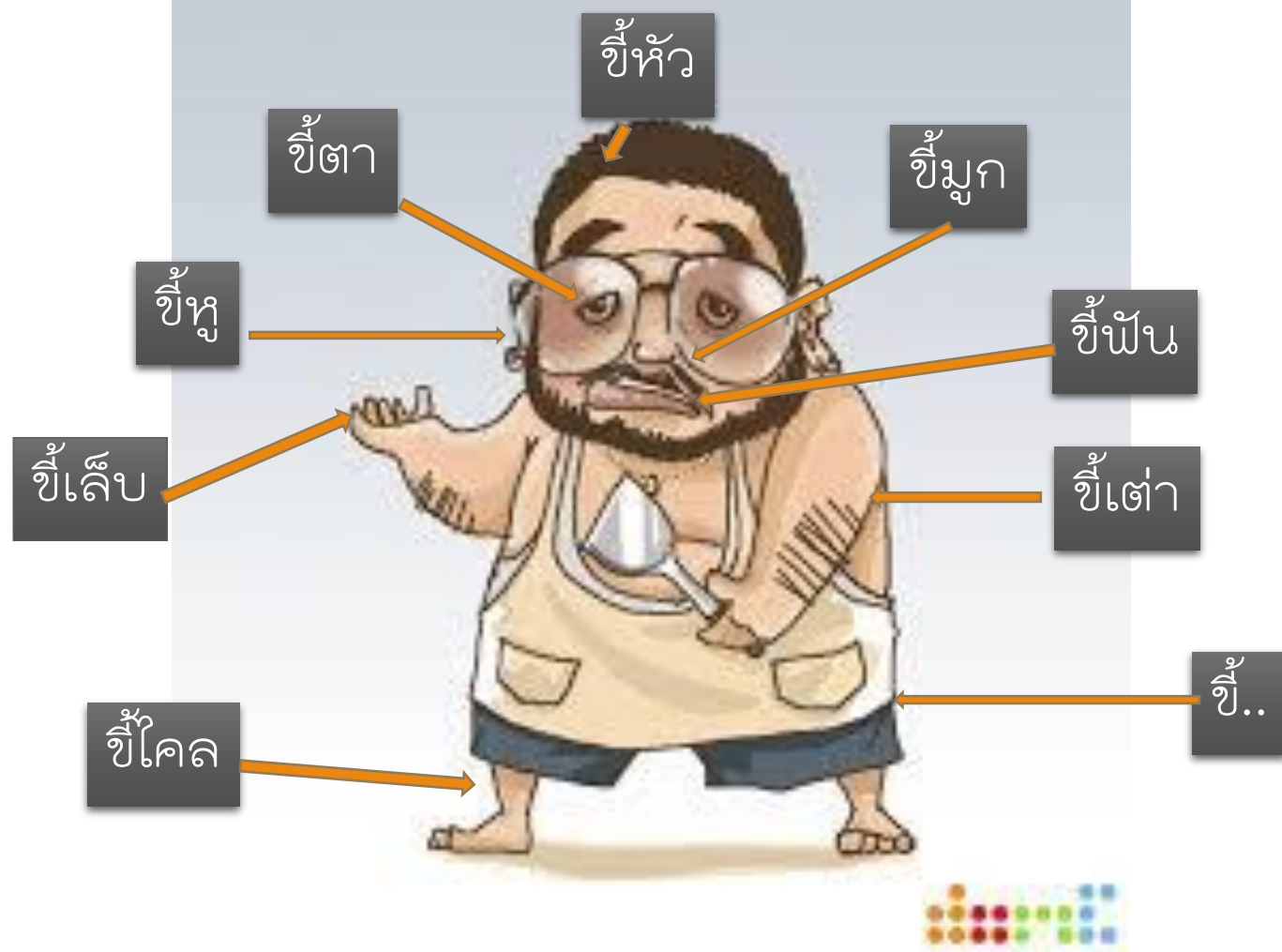
หมายถึง

- 3 |
- การดูแลส่งเสริมสุขภาพร่างกายของบุคคลที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับอาหารให้สมบูรณ์แข็งแรง ไม่เป็นโรค
 - มีการปฏิบัติตนให้อยู่ในสถานะที่ปลอดภัย ไม่กระจายเชื้อโรคไปสู่ผู้บริโภคร





แพรโรคได้อย่างไร?



ผู้สัมผัสอาหารแพร่กระจายโรค ได้อย่างไร ???

กรณี ที่เป็นพาหะของโรค ติดต่อทางเดินอาหาร
ผู้สัมผัสอาหารที่มีเชื้อโรคอยู่ในตัว (เชื้อไทฟอยด์) แต่ไม่แสดงอาการ

กรณี ป่วยเป็นโรคที่สามารถติดต่อกันได้ทางการสัมผัส ทางน้ำมูก น้ำลาย ได้แก่

- โรคอุจจาระร่วง บิด ซึ่งสามารถติดต่อกันได้
หากไม่ล้างมือให้สะอาดหลังจากห้องส้วมแล้วใช้มือหยิบจับอาหาร
- วัณโรค หวัด ตับอักเสบนชนิดเอ สามารถติดต่อกันได้ทางน้ำมูกน้ำลาย
ในกรณีไอ จาม หรือพูดคุยนอาหาร

กรณี มือมีบาดแผล ฝี หนอง

กรณี มีพฤติกรรมไม่ถูกต้อง

ก็อาจทำให้อาหารถูกปนเปื้อนด้วยเชื้อโรค และสิ่งสกปรกได้



การปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี

อาบน้ำ สระผม

- อาบน้ำชำระล้างร่างกายทุกวัน
- สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

มือ เล็บมือ

- ล้างมือ ด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง 7 ขั้นตอน ตัดเล็บมือให้สั้นอยู่เสมอ

หลีกเลี่ยง

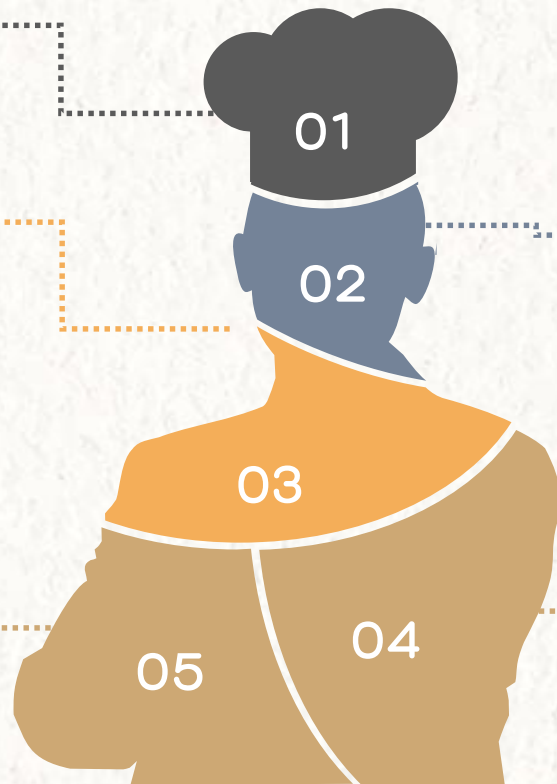
ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยที่เป็นโรคติดต่อ
หลีกเลี่ยงแหล่งที่มีโรคติดต่อ
ลด/เลิกการสูบบุหรี่
งดการดื่มสุรา/สารเสพติดอื่นๆ

อาหาร

- รับประทานอาหารที่สุก สะอาด ในปริมาณที่เพียงพอ
- ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ
- ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ

สุขภาพ

- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
- เมื่อเจ็บป่วยควรรีบปรึกษาแพทย์ และรักษาให้หาย
- ควรมีการตรวจร่างกายประจำปี



โรคที่ผู้สัมผัสอาหารไม่ควรเป็นในขณะที่ปฏิบัติงาน

อหิวาตกโรค



ใช้สวกใส



โรคบิด

โรคคางทูม

วัณโรค



ใช้หัด



โรคไทฟอยด์

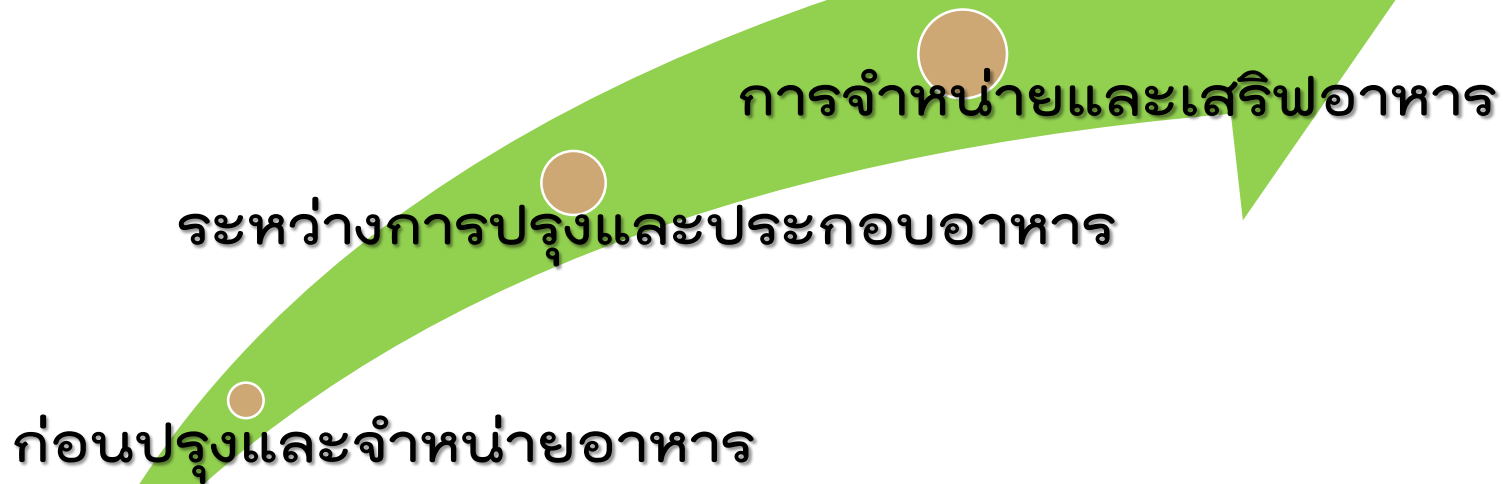
โรคฉี่หนูที่นำรังเกียจ

ไวรัสตับอักเสบบี ชนิดเอ

อาหารเป็นพิษ



สุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน



สุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน

ก่อนปรุงและจำหน่ายอาหาร

- แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ใ้หมวก/
เนทคลุมผม สวมผ้ากันเปื้อน



สุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน

ก่อนปรุงและจำหน่ายอาหาร

- ตัดเล็บให้สั้น
- ไม่สวมเครื่องประดับ เช่น แหวน/นาฬิกา
- กรณีมีแผล ต้องปิดแผลให้เรียบร้อย
- ล้างมือให้สะอาดก่อน เตรียม/ปรุง





ตรงไหนบ้าง..ที่สกปรก ?



วิธีล้างมือให้สะอาด 7 ขั้นตอน

7 STEPS TO HANDWASHING



1. ฝ่ามือถูกัน



2. ฝ่ามือถูหลังฝ่ามือ
และนิ้วชอกนิ้ว



3. ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วชอกนิ้ว



4. หลังนิ้วถูฝ่ามือ



5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ



6. ปลายนิ้วมือถูขางฝ่ามือ



7. ถูรอบข้อมือ

ควรล้างมือ
ทุกครั้ง

ก่อน

- เตรียมปรุงอาหาร
- รับประทานอาหาร

หลัง

- สัมผัสสิ่งสกปรก
- ออกจากห้องส้วม



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

อ้างอิงข้อมูลจาก : สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

การเช็ดมือ

- ปล่อยให้มือแห้งเอง
- ใช้กระดาษที่ใช้ครั้งเดียวเช็ด
- ใช้เครื่องเป่าไฟฟ้าเป่ามือให้แห้ง
- ไม่ควร ใช้ผ้าผืนเดียวเช็ดซ้ำๆ



สุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน

ระหว่างการปรุงและประกอบอาหาร

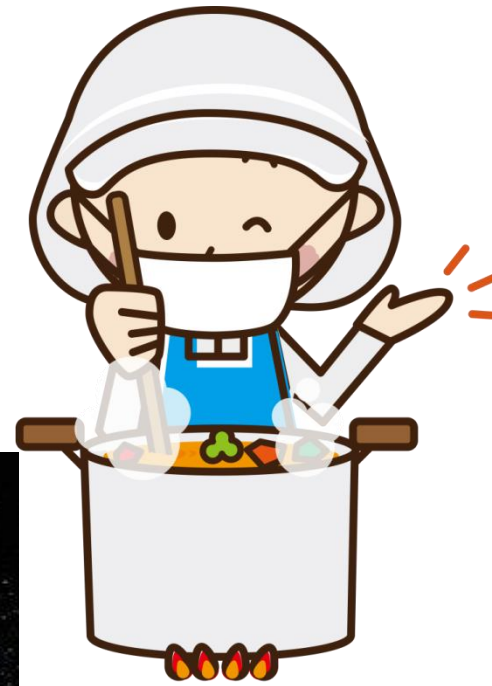
- ต้องปรุง และประกอบอาหารบนโต๊ะ สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.



สุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน

ระหว่างการปรุงและประกอบอาหาร

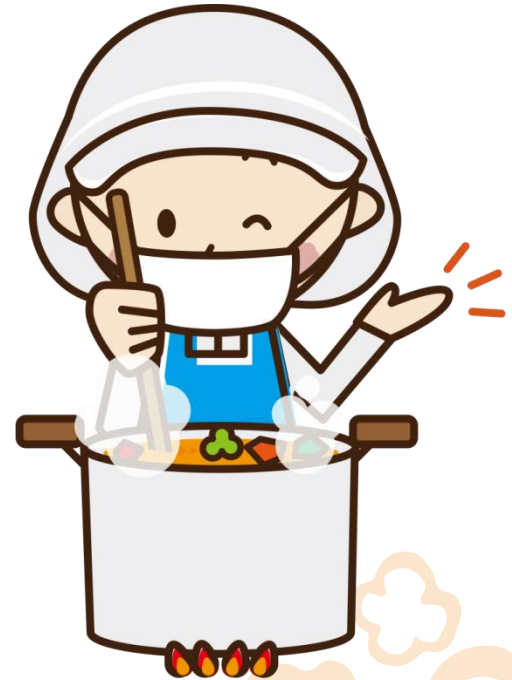
- เมื่อไอ หรือจาม ต้องใช้ผ้าสะอาด ปิดปากและจมูกทุกครั้ง



สุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน

ระหว่างการปรุงและประกอบอาหาร

- ไม่คุยแคะ แกะ เกา ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย



สุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน

ระหว่างการปรุงและประกอบอาหาร

- การชิมอาหาร ต้องตักแบ่งใส่ถ้วย และใช้ช้อนชิมเฉพาะ



สุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน

ระหว่างการปรุงและประกอบอาหาร

- ไม่พูดคุย หรือสูบบุหรี่



สุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน

การจำหน่าย

- มีการปกปิดอาหาร เพื่อป้องกันการปนเปื้อน เช่น ตู้ ฝาครอบ เป็นต้น
- ไม่ใช้มือหยิบหรือจับอาหารโดยตรง
- ใช้อุปกรณ์ที่สะอาดหยิบจับอาหาร เช่น คีมคีบ ทัพพี ช้อนตัก ตะเกียบ ถุงมือ*



รูปแบบถุงมือ



สุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน

การเสิร์ฟอาหาร

- ไม่พูด หรือคุย จาม รดอาหาร
- การหยิบช้อน ส้อม ให้จับที่ด้ามเท่านั้น
- การเสิร์ฟแก้วน้ำ โดยจับต่ำกว่ากึ่งกลางแก้วลงมา
- การเสิร์ฟจาน ชาม ต้องไม่ให้นิ้วมือสัมผัสภาชนะ ส่วนที่สัมผัสอาหาร

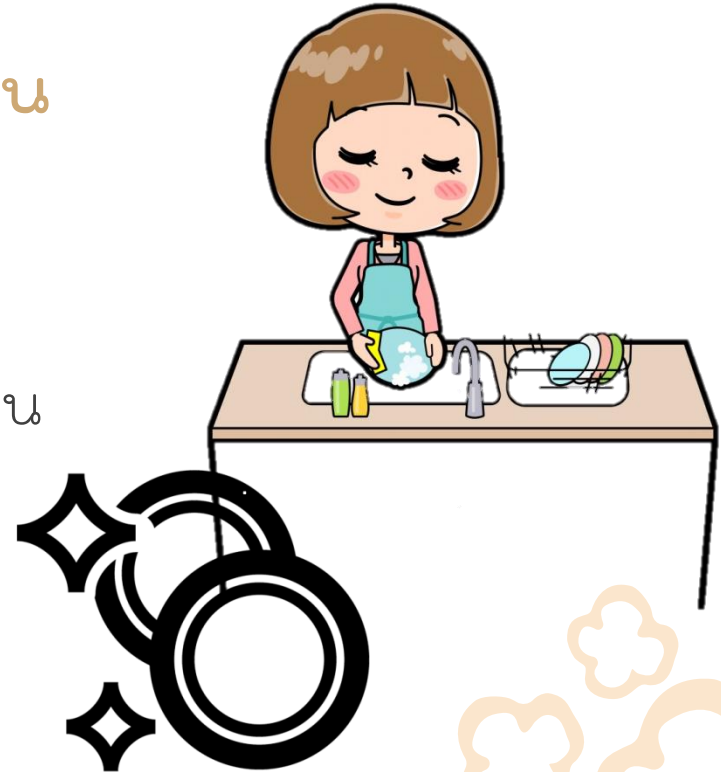




สุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน

การดูแลรักษาความสะอาดภายในร้าน

- หมั่นทำความสะอาด เช็ด ล้างห้องครัว
- ห้องรับประทานอาหารอยู่เสมอ
- ควรเก็บโต๊ะอาหารหลังจากลูกค้ารับประทานอาหารเสร็จทันที
- ดูแลรักษาความสะอาดห้องล้างมือ



ล้างมือ

7 ขั้นตอน

ป้องกันเชื้อโรค





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

1



ล้างมือ
ถูกัน



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

2



ฟ้ามือถูหลังมือ
และนิ้วถูซอกนิ้ว



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

3



ฟ้ามือถูฟ้ามือ
แล:นิ้วถูซอกนิ้ว



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

4



หลังนิ้วมือ
ถูฟ้ามือ



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

5



ถูนิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบ
ด้วยฝ่ามือ



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

6



ปลายนิ้วมือถู
ขวางฝ่ามือ



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

7



ถูรอบ
ข้อมือ



<https://covid19.anamai.moph.go.th/th/video/view/MDY1cDBzNnM0NHlyb3Ezc3E2NnEyNDk0cDRyOTQzcjQzNQ==>

The image features a light beige background with abstract, organic shapes in a muted terracotta or burnt orange color. In the top-left corner, there is a stylized hand with four fingers, rendered in white with thick outlines. A large, solid terracotta shape is at the bottom, and a thin, wavy line of the same color curves along the right edge.

Thank You!