

สรุปผลการสุ่มประเมินสถานที่จำหน่าย/สะสมอาหารด้านสุขาภิบาลอาหาร

อำเภอศรีบุญเรือง จังหวัดหนองบัวลำภู

รอบที่ ๑ วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘

	ทั้งหมด	ไม่พบ / ผ่าน	พบ / ไม่ผ่าน
ยาฆ่าแมลง	๕๓	๕๓	๐
บอแรกซ์	๑๖	๑๖	๐
ฟอร์มาลิน	๑๗	๑๗	๐
กันรา	๑๔	๑๔	๐
Polar ในน้ำมันทอดซ้ำ	๑๔	๑๑	๓
สารเร่งเนื้อแดง	๓	๓	๐
เกลือไอโอดีน	๐	๐	๐
รวม	๑๑๗	๑๑๔	๓




(นายแพทย์ ปรเมศวร์)
นายแพทย์สาธารณสุข



เกร็ดความรู้สุขภาพ

สสส

11 เคล็ดลับเลือกและสังเกต ร้านอาหารที่ปลอดภัย

- ๑.สถานที่ปรุง เช่น รถเข็น แผงลอย ร้านอาหารต้องสะอาด พื้นที่ต้องเป็นพื้นเรียบ ทำความสะอาดง่าย เช่น สแตนเลส อลูมิเนียม กระเบื้องเคลือบ เป็นต้น ต้องอยู่ในสภาพดีไม่มีร่องรอยข่า รุ หรือแตกร้าว
- ๒.ไม่ปรุงอาหารบนพื้น ต้องปรุงบนรถเข็นหรือโต๊ะสูง ๖๐ ซม. จากพื้นดิน
- ๓.เครื่องปรุงต่างๆ เช่น น้ำปลา น้ำมะนาวเทียม ต้องมีเลข อย. ที่ข้างขวดผลิตภัณฑ์
- ๔.ผักสดต้องล้างให้สะอาด
- ๕.ปู ปลา ร้า ปูเค็ม น้ำมะขาม ต้องต้มให้เดือดหรือลวกด้วยน้ำร้อนก่อนนำไปปรุง
- ๖.มือคนปรุงต้องสะอาด และใช้มือที่ใส่ถุงมือ หรือใช้ที่คีบอาหารหยิบวัตถุดิบ เล็บตัดสั้น ไม่สกปรก
- ๗.คนปรุงต้องสวมเสื้อมีแขน สวมผ้ากันเปื้อน และสวมหมวกเก็บผม
- ๘.อุปกรณ์การกิน ล้างด้วยน้ำยาล้างจาน ตามด้วยน้ำสะอาด และวางสูงจากพื้น ๖๐ ซม.
- ๙.ขยะมูลฝอยมีที่ใส่ และมีฝาปิดมิดชิด การระบายน้ำทิ้งท่อต้องไม่อุดตัน
- ๑๐.ห้องน้ำต้องสะอาด มีอ่างล้างมือและสบู่ให้ใช้งานตลอดเวลา
- ๑๑.น้ำแข็งสำหรับบริโภคต้องสะอาด มีอุปกรณ์การดักที่มีด้ามจับ วางสูงจากพื้น ๖๐ ซม. และไม่วางใกล้หรือปนกับวัตถุดิบอื่นๆที่ใช้ประกอบอาหาร



โรคอุจจาระร่วง

สาเหตุเกิดจากการรับประทานอาหาร
และน้ำที่มีเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

การติดต่อ



- รับประทานอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อ
- ล้างมือไม่สะอาดก่อนปรุงหรือทานอาหาร
- ภาชนะที่ใช้สกปรก

อาการ



ถ่ายมีมูกปนเลือด



มีไข้ อ่อนเพลีย ซึม



ปวดท้อง



คลื่นไส้ อาเจียน



ถ่ายเหลว 3 ครั้งหรือ
เป็นน้ำ 1 ครั้งขึ้นไป



มักมีอาการภายในระยะเวลา 24 ชั่วโมง และอาจมีอาการอื่นหรือภาวะขาดน้ำร่วมด้วย
ส่วนใหญ่หายได้เอง แต่บางรายอาจมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

การป้องกันโรคอุจจาระร่วง

- ดื่มน้ำสะอาดหรือน้ำต้มสุก
- ล้างมือให้สะอาดก่อนทานอาหาร
- ล้างภาชนะให้สะอาด



- เลือกทานอาหารปรุงสุกใหม่
- ระวังแมลงวันตอมอาหาร ใช้ฝาครอบ
- ทำจัดขยะมูลฝอย เศษอาหาร

กินอย่างไรให้ห่างไกล เบาหวาน

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

หากอยากห่างไกลจากโรคเบาหวาน
ควรเริ่มจากการงดกินน้ำตาลเกินความจำเป็น
เลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำหวาน
น้ำอัดลม ลูกอม หรือขนมหวานต่างๆ

ลดการกินข้าวหรือแป้งขัดขาว
เพราะข้าวขัดสีมีใยอาหารน้อย ควรกินข้าวกล้อง
และธัญพืชไม่ขัดสี เพื่อให้ได้ใยอาหารเพียงพอ
ช่วยลดการดูดซึมของน้ำตาลและช่วยจับไขมันในอาหาร
นอกจากนี้ การกินผักผลไม้ซึ่งมีใยอาหารสูง
ก็สามารถช่วยชะลอการดูดซึมของน้ำตาล
ทำให้ป้องกันโรคเบาหวานได้



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

จัดทำและเผยแพร่ โดย กลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน ด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข