

ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว ๒๕



- ผ.มท.
- ก.ม.อ.
- ก.ม.ส.
- ก.ม.ก.
- ก.ม.ง.
- ก.ม.พ.

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
เลขที่ ๐๑๗๗  
ลงวันที่ 5 มี.ค. 2566  
ที่  
ก.ม.พ.  
เลขที่ ๕๕  
56 มี.ค. ๒๕๖๖

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ทุกจังหวัด

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้รับแจ้งจากกรมควบคุมโรคว่า ขณะนี้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูหนาว และอยู่ในช่วงเทศกาลส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ซึ่งเป็นเทศกาลแห่งความสุข ประชาชนมีการรวมตัวกันเพื่อทำบุญตามประเพณี การไปท่องเที่ยวในสถานที่ต่าง ๆ รวมถึงการกินเลี้ยง เเลื่อมดองร่วมกันระหว่างเพื่อน ครอบครัว และญาติพี่น้อง ซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาพของประชาชนให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงหรือโรคอาหารเป็นพิษ จากการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อน เชื้อก่อโรค การติดเชื้อไวรัสโรตาหรือโนโรไวรัสจากการดื่มน้ำ น้ำแข็งไม่สะอาด ทั้งนี้ ข้อมูลจากโปรแกรมตรวจสอบข่าวการระบาด กองระบาดวิทยา ตั้งแต่ มกราคม ๒๕๖๕ - ปัจจุบัน พบการเกิดโรคอุจจาระร่วง และโรคอาหารเป็นพิษ จำนวน ๑๐๒ เหตุการณ์ มีผู้ป่วย จำนวน ๑,๘๕๐ คน ในทุกภูมิภาคทั่วประเทศ โดยมีอาการคล้ายคลึงกัน คือ ถ่ายเหลว ถ่ายเป็นน้ำ อาจมีไข้ อาเจียน ปวดท้องร่วมด้วย เมื่อมีอาการถ่ายเหลว ถ่ายเป็นน้ำ หรืออาเจียน ควรดื่มน้ำเกลือแร่เพื่อทดแทนการขาดน้ำ โดยจิบบ่อย ๆ ทีละน้อย หากอาการไม่ดีขึ้น ถ่ายไม่หยุด หรือถ่ายเป็นมูกเลือด ควรรีบพบแพทย์ ทั้งนี้ ควรยึดหลัก “สุก ร้อน สะอาด” เพื่อป้องกันการเกิดโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ และขอความร่วมมือประชาชนสัมพันธ์มาตรการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อทางอาหารและน้ำให้หน่วยงานในสังกัด ได้รับทราบมาตรการเฝ้าระวังดังกล่าว

ในการนี้ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จึงขอความร่วมมือจังหวัดประชาสัมพันธ์ มาตรการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้รับทราบ ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ที่ <https://bit.ly/3jPUhgz> หรือ QR Code ท้ายหนังสือฉบับนี้ รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้



กองสาธารณสุขท้องถิ่น  
กลุ่มงานป้องกันโรคติดต่อ  
โทร. ๐ ๒๒๕๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๕๔๐๗  
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban@dla.go.th



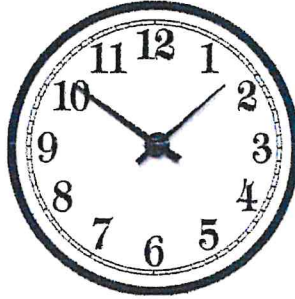
กรมควบคุมโรค  
กองโรคติดต่อทั่วไป

# อัมบุนยปีใหม่ งานเลี้ยงปลอดภัย ใส่ใจ “สุข ร้อน สะอาด”

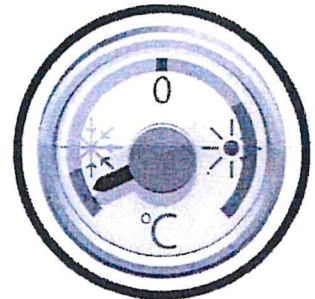
กินอาหารปรุงสุกใหม่  
ไม่กินอาหารดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ



อาหารหลังปรุงสุก  
ควรกินภายใน 2 ชั่วโมง



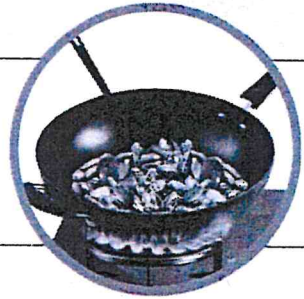
อาหารปรุงสุกแยกเก็บจากอาหารสด  
และเก็บไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม



## สุก

## ร้อน

อาหารค้างมื้อที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง  
ต้องนำมาอุ่นร้อน ให้ทั่วถึงก่อนกินทุกครั้ง



## สะอาด



ล้างมือให้สะอาดก่อนสัมผัสอาหาร  
หลังเข้าห้องน้ำ  
หลังสัมผัสสัตว์เลี้ยงหรือสิ่งสกปรก



ดื่มน้ำต้มสุก น้ำกรอง  
หรือน้ำดื่มบรรจุขวดสะอาด  
ไม่รั่วซึม ฝาปิดสนิท มีเครื่องหมาย อย.



กินน้ำแข็งหลอดบรรจุขวดปิดสนิท  
ได้มาตรฐาน GMP มีเครื่องหมาย อย.  
มีข้อความ “น้ำแข็งให้รับประทานได้”

## กองโรคติดต่อทั่วไป ห่วงใยคุณ

ข้อมูล ณ วันที่ 27 ธ.ค. 65

ที่มา: กลุ่มงาน โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ

สายด่วน  
กรมควบคุมโรค  
1422

## ส่งท้ายปีเก่า ส่งสุขปีใหม่ สันติสุขใจ ปลอดภัยโรคอาหารเป็นพิษ

### การเตรียม ประงประกอบอาหาร

- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดก่อนสัมผัสอาหาร ใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหารปรุงสุกทุกครั้ง หากเจ็บป่วยด้วยอาการอุจจาระร่วงไม่ควรเตรียม ประงประกอบอาหาร
- วัตถุดิบต้องสด มีคุณภาพ ไม่หมดอายุ ล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงประกอบอาหาร
- น้ำที่ใช้ปรุงประกอบอาหารต้องสะอาด ใส ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีตะกอน
- อาหารปรุงสุกแยกเก็บจากอาหารดิบในอุณหภูมิที่เหมาะสม ปลอดภัยจากสัตว์ พาหะนำโรค
- รักษาความสะอาดของภาชนะ อุปกรณ์ สถานที่ปรุงประกอบอาหาร ให้ปลอดภัยจากสิ่งสกปรก สัตว์ พาหะนำโรค
- การขนส่งอาหารหลังปรุงสุกจนถึงเวลาบริโภค ไม่ควรเกิน 2 ชม.
- น้ำแข็งสำหรับแช่วัตถุดิบและสิ่งของ แยกจากน้ำแข็งบริโภค

### การเลือกซื้อน้ำดื่มและน้ำแข็งบริโภค

- เลือกน้ำดื่มบรรจุขวดสะอาด ไม้รั่วซึม ฝาปิดสนิท มีเครื่องหมาย อช.
- น้ำแข็งหลอดบรรจุถุงปิดสนิทได้มาตรฐาน GMP มีเครื่องหมาย อช. มีข้อความ “น้ำแข็งใช้รับประทานได้”

### การเลือกซื้อวัตถุดิบ

- เนื้อสัตว์
  - เนื้อวัว เนื้อสีแดงสด เขียวคล้ำ มันมีสีเหลือง ไม่มีเม็ดสาคุ (ไขพยาธิ)
  - เนื้อหมู เนื้อมีสีชมพูอ่อน นุ่ม ฉ่ำน้ำ ผิวเป็นมัน มันมีสีขาว ไม่มีเม็ดสาคุ
  - กุ้งทะเล เปลือกแข็งใส หัวติดแน่นกับตัว
  - กุ้งน้ำจืด ตาใส ลำตัวสีน้ำเงินปนเขียว เนื้อใส แข็ง
  - ปูม้า ตัวหนัก เนื้อแน่น ไม่มีกลิ่นเน่า
  - ปูทะเล สีเขียวเข้ม เนื้อหน้าอกแน่น กดไม่ยุบ ตัวหนัก ตาใส
  - หอย หอยมีเปลือกเลือกที่ยังเป็นอยู่ เช่น หอยลาย หอยแครง หอยกะพง พอตายแล้วจะนำหอยที่แกะเปลือกแล้ว เช่น หอยแมลงภู่ ต้องมีสีสดใส สภาพดี ไม่ขาดรุ่งริ่ง น้ำแช่หอยไม่มีเมือกมาก และไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า
- เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อแน่น ผิวตึง หนังตาสดใสไม่เหี่ยวยุ่น
- ปลาน้ำจืดและปลาทะเล หนังมัน ตาสดใส เหงือกแดง ท้องไม่แตก เนื้อแน่น กดไม่บวม
- ไข่ กลมอ้วน เปลือกสะอาด ไม่แตกร้าว ผิวเรียบนวลและไม่มีจุดสีเทา ขาว หรือดำ
- ผัก ผลไม้ ตามฤดูกาล ผิวสดใหม่ ไม้ช้ำ ก้านยังเขียวและแข็ง ขนาดผลสม่ำเสมอ เปลือกไม่ดำ
- อาหารแห้ง ถั่วเมล็ดแห้ง หอม กระเทียม ต้องไม่มีเชื้อรา ไม่มีกลิ่นเหม็น