

คำแนะนำในการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อในภาชนะน้ำท่วม

1. ทำความสะอาดภาชนะใส่อาหาร เช่น จาน ชาม ช้อน ด้วยน้ำสะอาดหรือน้ำผสมคลอรีน
2. อาหารสด เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ ผักสด ต้องปรุงให้สุกด้วยความร้อน รวมทั้งอาหารปรุงสำเร็จ ก่อนรับประทานควรอุ่นให้ร้อนทุกครั้ง
3. หลีกเลี่ยงอาหารประเภทสุกๆ ดิบๆ ที่อาจมีเชื้อโรคทำให้เกิดโรคท้องร่วงได้
4. ผักสด ผลไม้ ก่อนรับประทานต้องล้างด้วยน้ำสะอาด 2-3 ครั้ง
5. อาหารสำเร็จรูปต่างๆ และอาหารกระป๋อง ต้องดูวันหมดอายุ ภาชนะบรรจุอาหารปิดสนิท ไม่ฉีกขาด ฝาปิดไม่บุบช้ำ หรือเป็นสนิม ควรอุ่นให้ร้อนก่อนบริโภค
6. ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ และอาหารที่ปรุงสุกแล้วต้องเก็บในภาชนะปิด เช่น ตู้กับข้าว ฝาซีลครอบป้องกันแมลงวันตอม
7. ไม่ใช่มือหยิบจับอาหารโดยตรง ควรใช้ช้อน/ทัพพีตักอาหารและต้องเก็บให้มิดชิดในที่อากาศถ่ายเทสะดวก เพื่อป้องกันอาหารเน่าเสีย
8. สำหรับอาหารกล่อง ผู้บริโภคควรสังเกตลักษณะอาหารก่อนบริโภคว่าไม่มีกลิ่นหรือลักษณะที่ผิดปกติ และไม่ควรนำอาหารที่ตกค้างจากมือก่อนมาบริโภค
9. ควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังจากเข้าห้องส้วม
10. น้ำดื่มต้องเป็นน้ำสะอาด ทำได้ง่ายโดยการต้มให้เดือดนานอย่างน้อย 5 นาที หากเป็นน้ำดื่มบรรจุขวด ต้องดูตราเครื่องหมาย อย. และควรดูว่าขวดน้ำอยู่ในสภาพดี มีฝาปิดสนิท ไม่มีสิ่งแปลกปลอมอยู่ในขวดน้ำ

คำแนะนำสำหรับการบริจาคอาหารพร้อมบริโภครวม (ข้าวกล่อง)
เพื่อการป้องกันโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อในภาชนะน้ำท่วม

อาหารที่จะบริจาคควรมีลักษณะดังนี้

- ไม่ควรเป็นอาหารที่บูดเสียง่ายคือไม่มีส่วนผสมของกะทิ หรือไขมันสูง หรืออาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น แกงกะทิ ยำ ขนมจีน เป็นต้น อาหารประเภทนี้หากเก็บไว้ที่อุณหภูมิสูงเป็นเวลานานก่อนบริโภค จะบูดเสียได้
- ควรเป็นอาหารปรุงสุกใหม่ ประเภทอาหารแห้ง เช่น ข้าวหมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด เป็นต้น
- ไม่ควรเตรียมอาหารล่วงหน้าเป็นเวลานานก่อนบริโภค อาหารที่ผลิตแต่ละครั้ง ควรบริโภค ภายใน 3-4 ชั่วโมง
- การบรรจุอาหารในกล่อง ไม่ควรตักกับข้าวราดบนข้าวโดยตรง ควรแยกบรรจุกับข้าวใน ถูพลาสติกต่างหาก โดยเฉพาะอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำ (ผัด หรือแกง)
- บนกล่องบรรจุอาหาร ต้องติดป้ายแสดงสถานที่ผลิต วัน-เวลาที่ผลิต และวันเวลาที่ควร บริโภคก่อน เพื่อความปลอดภัยในการบริโภค และต้องรับนำแจกจ่ายโดยทันที
- อาหารกล่องที่บรรจุเรียบร้อยแล้ว ควรวางบนโต๊ะที่สูงจากพื้น ควรวางในร่ม ไม่ให้ตากแดด หรืออยู่ใกล้เตาไฟที่มีอุณหภูมิสูง การขนส่งอาหารไปยังผู้บริโภค ควรทำอย่างรวดเร็วเพื่อลด ความเสี่ยงในการบูดเสียของอาหาร

การฆ่าเชื้อโรคในน้ำด้วยคลอรีน

คลอรีน เป็นสารเคมีที่ใช้สำหรับฆ่าเชื้อโรคได้มากกว่า 99% รวมทั้ง อี.โคไล (E.coli) และเชื้อไวรัส นอกจากนี้ที่สำคัญคือมีฤทธิ์คงเหลือเพื่อฆ่าเชื้อโรคในน้ำต่อไปได้อีก โดยคลอรีนที่เติมลงไปจะละลายน้ำอยู่ในรูปของคลอรีนอิสระ (Residual Chlorine) ทำหน้าที่ฆ่าเชื้อโรคที่อาจปนเปื้อนในภายหลัง ทั้งนี้การฆ่าเชื้อโรคจะมีประสิทธิภาพจะต้องมีปริมาณและระยะเวลาที่เหมาะสม

ข้อดีของคลอรีนที่ใช้ฆ่าเชื้อโรค เพราะราคาไม่แพง ใช้ง่าย และการดูแลเก็บรักษาง่าย คลอรีนที่เหมาะสมสำหรับใช้ในครัวเรือน ได้แก่ คลอรีนผง คลอรีนเม็ดและคลอรีนน้ำ ควรเลือกชนิดที่มีปริมาณพอเหมาะ ในการใช้แต่ละครั้ง เพราะคลอรีนมีการระเหยเสื่อมคุณภาพได้ และจะใช้ไม่ได้ผล

คลอรีนผง เป็นผง หรือเกล็ดสีขาว เวลาใช้ต้องนำมาละลายน้ำแล้วนำส่วนที่เป็นน้ำใสไปใช้งาน

วิธีใช้ คลอรีนผง 60 % เพื่อฆ่าเชื้อโรคในน้ำดื่มและน้ำใช้ล้างผักสด ผลไม้ อาหารทะเล ภาชนะ อุปกรณ์ และอาคารสถานที่ มีวิธีการเตรียม ปริมาณและระยะเวลาการใช้ ดังนี้

- เตรียมน้ำใสภาชนะที่สะอาดตามขนาดที่ต้องการใช้ประโยชน์ เช่น โอ่ง แท็งก์
- ตักน้ำในภาชนะมาครึ่งแก้ว หรือครึ่งขัน
- นำผงปูนคลอรีนผสมลงไปตามสัดส่วน แล้วคนให้เข้ากันเพื่อให้ปูนคลอรีนละลายน้ำได้มากที่สุด ด้วยภาชนะที่สะอาด
- ตั้งทิ้งไว้ให้ผงปูนตกตะกอน
- นำน้ำปูนคลอรีนส่วนที่เป็นน้ำใส ผสมในภาชนะที่เตรียมน้ำไว้ตามสัดส่วน แล้วคนให้เข้ากัน ปริมาณและระยะเวลาทำลายเชื้อโรค รายละเอียดดังตาราง
- ปิดฝาภาชนะให้มิดชิด เพื่อไม่ให้คลอรีนระเหยเร็วเกินไป และป้องกันสิ่งสกปรกจากภายนอก
- จัดภาชนะสำหรับตักน้ำประจำ หรือใช้เปิดก๊อก
- สามารถเติมคลอรีนได้อีก เมื่อพบว่าน้ำไม่มีกลิ่นคลอรีนแล้ว
- หากไม่ชอบกลิ่นคลอรีน ให้เปิดภาชนะทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง กลิ่นคลอรีนจะระเหยไป และยังคงสะอาดได้ระยะหนึ่ง

ข้อมูลจาก สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

คำแนะนำในการจัดทำอาหารพร้อมบริโภค (ข้าวกล่อง) ในภาชนะน้ำท่วม
 เพื่อการป้องกันโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ

อาหารที่บริจาคควรมีลักษณะ ดังนี้

ขั้นตอน	ควร	ควรหลีกเลี่ยง
การเลือก เมนูอาหาร	-ข้าวสวย ข้าวเหนียว -หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด หมูหยอง กุนเชียง ไข่เค็ม ไข่ต้มสุก -น้ำพริกแห้งต่าง ๆ เช่น น้ำพริกปลาย่าง น้ำพริกตาแดง น้ำพริกเผา	- ขนมจีน แกงกะทิ ยำต่างๆ - ข้าวหมูแดง ข้าวมันไก่ เป็นต้น
การเตรียม อาหาร	อาหารที่ผลิตแต่ละครั้ง ควรบริโภค ภายใน 3 - 4 ชั่วโมง	เตรียมอาหารล่วงหน้าเป็นเวลานานก่อน บริโภค
การปรุงอาหาร	เป็นอาหารปรุงสุกใหม่	- เป็นอาหารที่บูดเสียง่าย เช่น แกงกะทิ ยำ อาหารสุกๆดิบๆ อาหารที่มีไขมันสูง -ไม่ใช้มือสัมผัสอาหารที่ปรุงสุกแล้ว โดยตรง
การบรรจุอาหาร	กับข้าวที่มีส่วนผสมของน้ำให้แยก ใส่ถุงพลาสติกก่อนใส่ในกล่องข้าว สวย	
	ควรมีการเขียน/ติดฉลาก ดังนี้ ผลิตโดย..... วันที่ผลิต.....เวลาที่ผลิต.....น.	
	อาหารกล่องที่บรรจุเรียบร้อยแล้ว - วางบนโต๊ะที่สูงจากพื้น - วางในร่ม ไม่ให้ตากแดดหรืออยู่ ใกล้เตาไฟที่มีอุณหภูมิสูง	
การขนส่งอาหาร	ควรทำอย่างรวดเร็ว เพื่อลดความ เสี่ยงในการบูดเสียของอาหาร	

