



รัชชมดุง ดำรงพิงคสกุล*

เทศกาลส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ เป็นช่วงเทศกาลส่งความสุขให้กับบุคคลต่าง ๆ โดยจะมีกิจกรรมการท่องเที่ยวเดินทาง งานเลี้ยงสังสรรค์ การแลกเปลี่ยนของขวัญระหว่างเพื่อนสนิท มิตรสหายญาติพี่น้อง เพื่อนร่วมงาน และนักเรียนในโรงเรียน เพื่อให้ทุกท่านสามารถสนุกสนานได้อย่างเต็มที่ในช่วงเทศกาลปีใหม่ ควรระมัดระวังเป็นพิเศษในเรื่องความปลอดภัยของอาหารที่จะบริโภคในการเลี้ยงฉลองเทศกาลปีใหม่ ทั้งนี้เนื่องจากในช่วงเทศกาลปีใหม่นี้เนื่องจากในช่วงเทศกาลปีใหม่นี้ การจัดทำอาหารจำเป็นต้องทำในปริมาณมาก ในระยะเวลาสั้น หรืออาจจำเป็นต้องเตรียมอาหารล่วงหน้าก่อนงานเลี้ยง ทำให้เพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการปนเปื้อนเชื้อโรคที่เป็นอันตราย หรือเกิดการบาดเจ็บง่าย จนเป็นเหตุให้ผู้บริโภคที่มาร่วมงานเลี้ยงสังสรรค์ในเทศกาลปีใหม่ จะต้องเจ็บป่วยหรือเข้าโรงพยาบาลแต่ต้นปี ทำให้บรรยากาศของการเลี้ยงฉลองความสุข เปลี่ยนเป็นความทุกข์ได้ ทั้งนี้โรคอุจจาระร่วงและอาหารเป็นพิษ ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อโรคที่สำคัญ 3 ชนิด คือ Staphylococcus aureus หรือเชื้อโรคจากแผลผิวหนัง เชื้อ Vibrio Parahaemolyticus หรือเชื้อโรคที่พบกับอาหารทะเล และเชื้อ Salmonella หรือเชื้อไทฟอยด์ โดยอาการสำคัญที่พบประจำคือปวดท้อง ท้องเสีย หรืออาจจะมีอาเจียนร่วมด้วยก็ได้

เพื่อให้ประชาชนได้ร่วมฉลองงานเทศกาลส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ ได้อย่างสนุกสนานและมีสุขภาพอนามัยที่ดี จึงต้องพิถีพิถันในการเลือกรับประทานอาหาร รวมถึงระมัดระวังในการปรุงประกอบอาหารสำหรับงานเลี้ยง และเลือกร้านอาหารสำหรับการจัดเลี้ยงที่สะอาดได้มาตรฐาน โดยยึดหลัก “เลือกสุก เลี่ยงเสี่ยง เลี่ยงที่สะอาด” โดยการปรุงอาหารที่จะนำมาเลี้ยงสังสรรค์นั้นต้องปรุงให้สุกหรืออุ่นอาหารด้วยความร้อนอย่างทั่วถึง โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์ อาหารทะเล ส่วนผู้ปรุงต้องมีสุขวิทยาที่ถูกต้อง เช่น ล้างมือก่อนปรุงอาหาร ไม่ใช้มือหยิบจับอาหาร เป็นต้น ใส่ภาชนะที่สะอาดปลอดภัย มีการปกปิดเสมอ ควรวางอาหารให้สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร อาหารที่นำมาเลี้ยงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นอาหารเสี่ยง เช่น อาหารสุกๆดิบๆ เช่น ลาบ หลู้ กุ้งแช่น้ำปลา ปลา เป็นต้น หรืออาหารที่ทำจากกะทิ นม ที่ปรุงไว้นานเกิน 2 ชั่วโมงโดยไม่ได้แช่เย็น เช่น น้ำสลัดสังขยา ขนมจีนน้ำยากะทิ หรืออาหารจำพวกข้าวผัด เช่น ข้าวผัดเนื้อปูที่มักจะทำไว้นาน และหากจัดงานเลี้ยงในร้านอาหาร ควรเลือกร้านอาหารที่มีสถานที่สะอาด จัดเป็นสัดส่วน ไม่มีแมลงนำโรค ผู้ปรุงผู้เสิร์ฟมีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ถูกต้อง หรือสังเกตจากมีป้ายรับรองมาตรฐานจากหน่วยงานราชการ เช่น ป้าย Clean Food Good Taste เป็นต้น นอกจากนี้หากไปซื้อวัตถุดิบมาประกอบอาหาร ควรพิถีพิถันในการเลือก การล้างวัตถุดิบเหล่านั้นด้วย โดยเลือกซื้อวัตถุดิบที่สะอาด ดูและดมแล้วไม่มีลักษณะ กลิ่น สี ผิดปกติ หรือเลือกซื้อในตลาดสด นำซื้อ และก่อนปรุงต้องนำมาล้างด้วยน้ำให้สะอาด โดยเฉพาะผัก ผลไม้ ควรแช่ด้วยน้ำส้มสายชู หรือโซเดียมไบคาร์บอเนตหรือน้ำยาล้างผัก เพื่อลดการปนเปื้อนจากสารเคมีและเชื้อจุลินทรีย์ หากเตรียมผักหรือผลไม้สำหรับรับประทานนั้นควรสวมถุงมือทุกครั้ง

ท้ายที่สุด ทุกคนควรยึดหลักง่ายๆ สำหรับการร่วมงานสังสรรค์ในช่วงเทศกาลปีใหม่ คือ “กินร้อน ใช้ช้อนกลาง หมั่นล้างมือ” เพื่อสุขภาพท่านและคนที่ท่านรัก ถือเป็นของขวัญที่มีค่าสำหรับคนใกล้ชิดในช่วงเทศกาลปีใหม่นี้

* นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ