

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

“กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” เพื่อป้องกันโรค



กินร้อน

กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ปรุงอาหารด้วยความร้อนให้สุกอย่างทั่วถึง อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ต้องใช้ความร้อนอย่างน้อย 70 °C เก็บอาหารปรุงสุกอย่างเหมาะสม อาหารที่เหลือจากการกิน เก็บไว้นานเกินกว่า 4 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึง ก่อนนำมากินอีกครั้ง



ช้อนกลาง

ช้อนกลางช่วยป้องกันโรคที่ติดต่อผ่านทางน้ำลาย ได้แก่ ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ คางทูม วัณโรค โปสไอ ไวรัสตับอักเสบ ไม่ให้แพร่กระจายระหว่างบุคคลได้ และยังช่วยป้องกันน้ำลายของผู้กินลงไปปนเปื้อนในอาหาร ทำให้อาหารบูดเสียง่ายอีกด้วย ทั้งยังเป็นการสร้างพฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้องให้เป็นวัฒนธรรมที่งดงามในการกินอาหารร่วมกัน



ล้างมือ

มือเป็นอวัยวะที่ใช้ทำกิจกรรมต่างๆ มากมายและมีโอกาสที่จะสัมผัส ปนเปื้อน น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย เช่น ลูกบิดประตู แก้วน้ำ โทรศัพท์ ราวบันได ซึ่งจะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ทางเยื่อจมูก ตา และปาก ฉะนั้นจึงต้องดูแลมือให้สะอาด เพื่อไม่ให้มือเป็นสื่อนำเชื้อโรค โดยหมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนและหลังเตรียมปรุงอาหาร หลังเข้าห้องส้วม หลังสัมผัสสิ่งสกปรก เช่น หลังการไอ จาม สัมผัสน้ำมูก และหลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด

