



สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กินร้อน กินอย่างไร?

กินอาหาร ที่ปรุงสุกใหม่



ปรุงอาหารด้วยความร้อน
ให้สุกอย่างทั่วถึง

โดยใช้ความร้อนสูงอย่างน้อย 70°C
และไม่ปรุงแบบสุกๆดิบๆ

เก็บอาหารปรุงสุกอย่างเหมาะสม
อาหารที่เหลือจากการกิน
ถ้าเก็บไว้นานกว่า 4 ชั่วโมง
ต้องนำมาอุ่นให้ร้อนอย่างทั่วถึง
ก่อนนำมากินอีกครั้ง



เขื่อนกลาง สำคัญอย่างไร?



เขื่อนกลาง

เป็นชั้นที่มีไว้ในสํารับกับข้าว เพื่อใช้ตักแบ่งอาหาร
มาใส่จานของผู้กิน โดยอาจเป็นอุปกรณ์อื่นที่เหมาะสม
กับประเภทของอาหารนั้น ๆ ก็ได้ เช่น ส้อม ที่คีบ
ซึ่งต้องมีการจัดวางไว้ในจานของอาหารทุกจาน

เขื่อนกลาง

ช่วยป้องกันโรคที่ติดต่อผ่านทางน้ำลาย ได้แก่
ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ คางทูม วัณโรค โปลิโอ
ไวรัสตับอักเสบบี ไม่ให้แพร่กระจายระหว่างบุคคลได้
นอกจากนี้ ยังช่วยป้องกันน้ำลายของผู้กิน
ไม่ให้ลงไปปนเปื้อนอาหารทำให้บูดเสียง่ายอีกด้วย
ทั้งยังเป็นการสร้างพฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้อง
ให้เป็นวัฒนธรรมที่ดีงามในการกินอาหารร่วมกัน



ล้างมือ ทำไมต้องล้างมือ?

มือ เป็นอวัยวะที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย
เรามีโอกาสที่จะใช้มือสัมผัสสิ่งของรอบ ๆ ตัว
ที่อาจปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย
และอาจจะได้รับเชื้อโรคปนเปื้อนเข้าสู่ร่างกายได้
ฉะนั้น เราจึงต้องดูแลมือให้สะอาด
โดยการล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง

การล้างมือ 7 ขั้นตอน



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

<http://foodsan.anamai.go.th> หรือ <http://www.facebook.com/foodandwatersanitation> โทร. 0-2590-4173, 0-2590-4179