สุขวิทยาส่วนบุคคลของผู้สัมผัสอาหาร

โดย

โดย นางสุภาพร อานมณี

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

สุขวิทยา

การปฏิบัติตนให้ปราศจากโรค ด้วยการดูแลบำรุงรักษา ส่งเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง ไม่เป็นโรค

สุขวิทยาส่วนบุคคลของผู้สัมผัสอาหาร

การดูแล ส่งเสริมสุขภาพ ของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ให้สมบูรณ์ แข็งแรงไม่เป็นโรค



1. ความหมาย ความสำคัญของผู้สัมผัสอาหาร

2. การปฏิบัติตนให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี

3. สุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน

1.ความหมาย ความสำคัญของผู้สัมผัสอาหาร

- ผู้สัมผัสอาหาร คือ ใคร ?
- ผู้สัมผัสอาหารแพร่โรค ได้อย่างไร ?

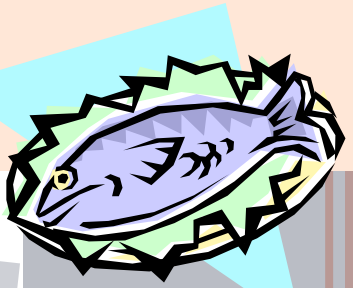


ผู้สัมผัสอาหาร

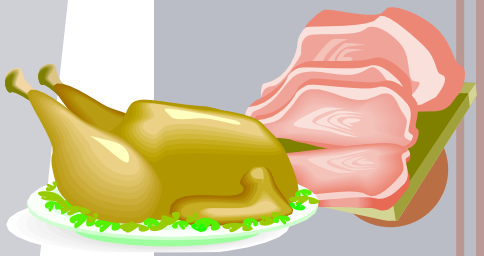
บุคคลที่เกี่ยวข้องกับขบวนการปรุง ประกอบ และจำหน่ายอาหาร ได้แก่ ผู้เตรียมอาหาร ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟ ผู้จำหน่ายอาหาร ผู้ลำเลียงอาหาร ผู้ขนส่งอาหาร รวมถึงผู้ทำความสะอาดภาชนะอุปกรณ์

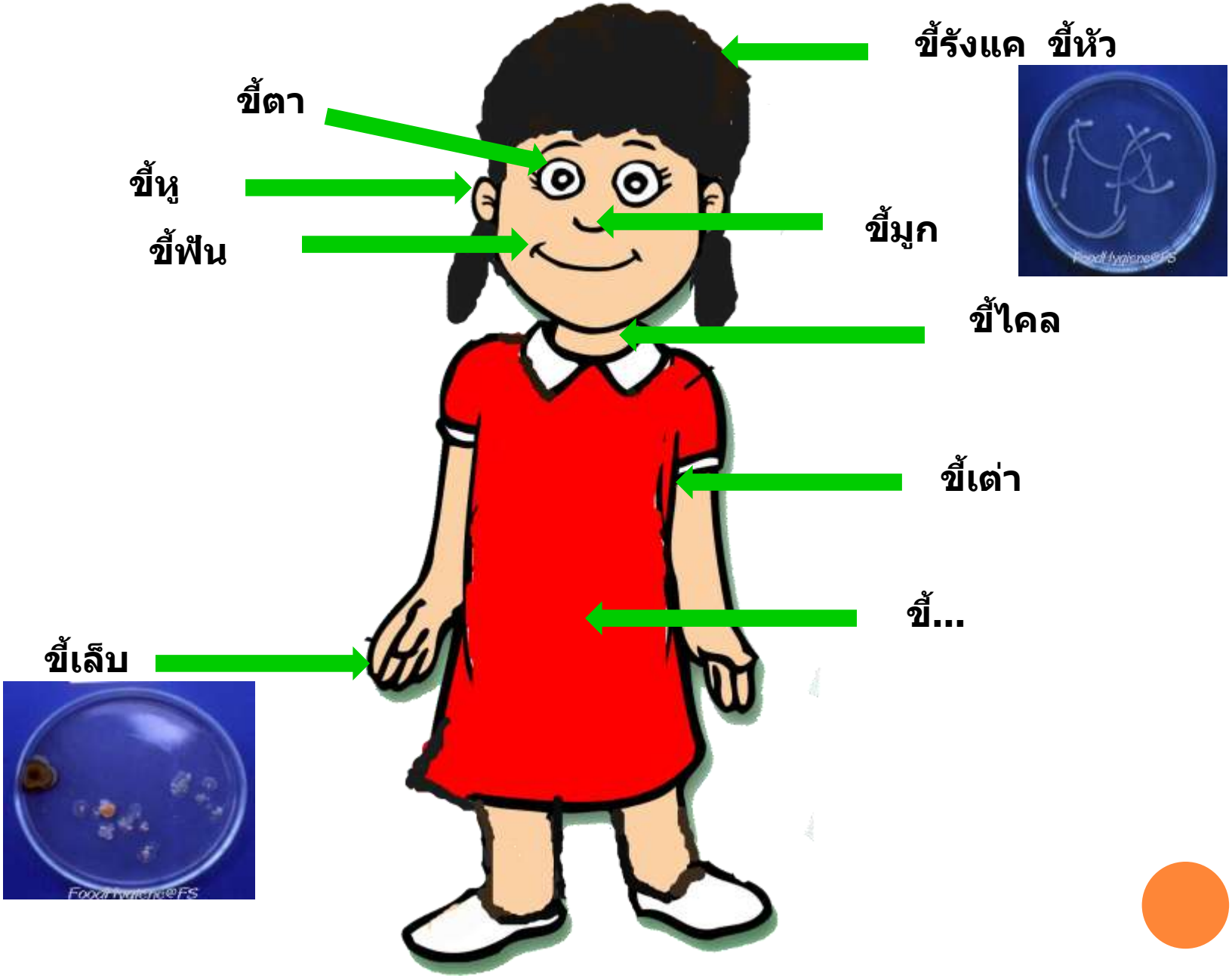


ผู้สัมผัสอาหาร



- 1 ผู้ปรุงอาหาร
- 2 ผู้เตรียมอาหาร
- 3 ผู้เสิร์ฟอาหาร
- 4 ผู้ทำความสะอาดอุปกรณ์
- 5 ผู้ลำเลียงอาหาร
- 6 ผู้ขายอาหาร




ขี้รังแค ขี้หัว
ขี้ตา
ขี้หู
ขี้มูก
ขี้ฟัน
ขี้ไคล
ขี้เต่า
ขี้...
ขี้เล็บ

กรณี เป็นพาหะของโรคติดต่อทางเดินอาหาร เช่น มีเชื้อโรคไทฟอยด์ อยู่ในตัว

กรณี เป็นโรคที่สามารถติดต่อได้ทางการสัมผัส หรือ ติดต่อได้ทางน้ำมูกน้ำลาย

กรณี ที่มีบาดแผล ฝี หนอง

กรณี มีพฤติกรรมไม่ถูกต้อง ก็อาจทำให้อาหารถูกปนเปื้อนด้วยเชื้อโรค และสิ่งสกปรกได้

2.การปฏิบัติตนให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี



1.รักษาความสะอาดร่างกายให้ถูกวิธีและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

- อาบน้ำ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
- สระผม อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- แปรงฟัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
- เล็บมือควรตัดให้สั้นอยู่เสมอ
- ล้างมือ ด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง, หลังจับต้องสิ่งสกปรก, หลังออกจากห้องส้วม, ก่อนปรุงอาหาร

2. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอ

3. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว

4. ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน ควรกินอาหารที่มีกากอาหารมากๆ เช่น ผัก ผลไม้ เพื่อช่วยในการขับถ่าย

5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ไม่หักโหมจนเกินไป

6. พักผ่อน นอนหลับในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก อย่างน้อยวันละ 7 - 8 ชั่วโมง

7. ทำจิตใจให้ร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ

8. หลีกเลี่ยงแหล่งที่มีโรคติดต่อ หรือไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยโรคติดต่อ

9. หลีกเลี่ยงอบายมุขต่างๆ เช่น บุหรี่ สุรา สิ่งเสพติด

10. ควรมีการตรวจร่างกายประจำปี

โรคที่ผู้สัมผัสอาหารไม่ควรเป็นในขณะปฏิบัติงาน



- อหิวาตกโรค
- โรคบิด
- วัณโรค
- ไข้สุกใส
- โรคคางทูม
- ไข้หัด
- โรคผิวหนังที่น่ารังเกียจ
- อาหารเป็นพิษ
- โรคไทฟอยด์
- ไวรัสตับอักเสบเอ

3. สุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน



การเตรียมตัวก่อนปรุง – จำหน่ายอาหาร

1. แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ผูกผ้ากันเปื้อน ใส่หมวกหรือเนทคลุมผม



2. ตัดเล็บให้สั้น ไม่สวมแหวน กรณีที่มีแผลที่มือ ต้องรักษา และปิดพลาสเตอร์



3. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำ และสบู่ทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร และหลังออกจากห้องส้วม



ระหว่างการปรุงและประกอบอาหาร

1. ต้องปรุง และประกอบอาหารบนโต๊ะ สูงจากพื้น
2. เมื่อไอ หรือจาม ต้องใช้ผ้าสะอาดปิดปากและจมูกทุกครั้ง
3. ไม่พูดคุย หรือไม่สูบบุหรี่
4. การชิมอาหาร ต้องตักแบ่งใส่ถ้วย และใช้ช้อนชิมเฉพาะ
5. ปรุงอาหารให้สุก สะอาดเสมอ โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์ต้องปรุงให้สุก



การจำหน่ายอาหารและการเสิร์ฟอาหาร

1. ใช้อุปกรณ์ที่สะอาด หยิบจับอาหาร ไม่ใช้มือหยิบหรือจับอาหารโดยตรง

2. หยิบจับภาชนะอุปกรณ์ให้ถูกวิธี โดย

เสิร์ฟจาน ชาม

- ต้องไม่ให้นิ้วมือสัมผัสภาชนะในส่วนที่จะสัมผัสอาหาร
- อาหารร้อนควรใช้จานรอง
- เสิร์ฟอาหารหลายจานควรใช้ถาด ไม่วางซ้อนกัน

เสิร์ฟช้อน ส้อม ตะเกียบ ให้จับเฉพาะที่ด้ามเท่านั้น

เสิร์ฟแก้วน้ำ ต้องจับต่ำกว่ากึ่งกลางแก้วลงมา อย่าให้นิ้วแตะถูกบริเวณปากแก้ว

เสิร์ฟน้ำแข็ง ต้องใช้ช้อนหรือทัพพีด้ามยาวตัก

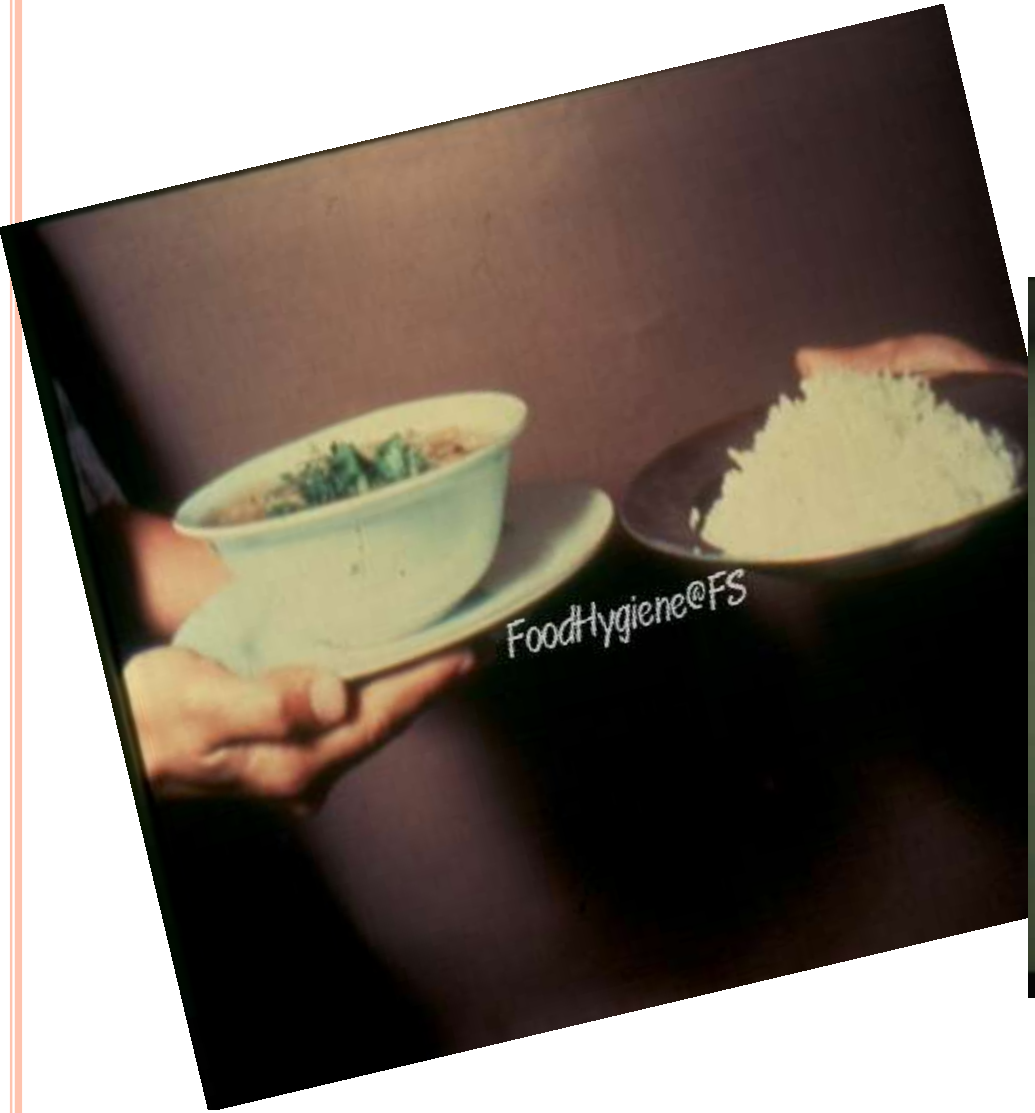
เสิร์ฟช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อลูกค้าสั่งอาหารมา รับประทานร่วมกัน ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป






23 12:13


23 12:13


FoodHygiene@FS


23 12:14





สวัสดี

