

ก.ส.ส. กรมควบคุมโรค
Ministry of Public Health
Department of Disease Control

สุก ร้อน สะอาด

ป้องกันโรคติดต่อทางอาหารและบ่ำ

**เลือกชื้อวัตถุดิบ
ที่สด สะอาด และมีคุณภาพ**

ใช้ช้อนกลางตักอาหาร
เมื่อรับประทานอาหารร่วมกัน

ไม่รับประทานอาหาร
ที่ปรุงจากสัตว์และพืชที่มีพิษ

ร้อน
อาหารที่เก็บไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง ต้องนำมายุ่นร้อนให้ท่วงก่อนรับประทานทุกครั้ง

สะอาด
เลือกบริโภคอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด
มีเครื่องหมายอย. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด
ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ^{หรือสัมผัสสิ่งสกปรก}

ก.ส.ส. กรมควบคุมโรค
Division of Communicable Diseases

การป้องกันภัยจากอาหาร น้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด
มีเครื่องหมายอย. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาด
ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ^{หรือสัมผัสสิ่งสกปรก}

1422 สายด่วนกรมควบคุมโรค

การดูแลผู้ป่วยอหิวาตกโรค

1. ให้เด็กสารละลายเกลือแร่ (ORS) เพื่อป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่โดยเฉพาะเด็กเล็ก ควรปฏิบัติตามนี้

อายุน้อยกว่า 2 ปี
ให้เด็กครั้งละ 1/4 - 1/2 แก้ว โดยใช้ช้อนค่อยๆ ป้อนชาทุก 1-2 นาที เมื่อต้องดื่มน้ำมากกว่านี้ ควรให้ดื่มน้ำตามปกติ

อายุมากกว่า 2 ปี
ให้เด็กครั้งละ 1/2 - 1 แก้ว โดยเดี๋ยวนี้จะน้อยลง แต่บ่อยครั้ง เมื่ออาการดีขึ้น ให้หยุดเดื่มน้ำและสารละลายเกลือแร่ และรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม จะช่วยให้เด็กได้สารอาหาร และเพิ่มน้ำให้เร็วขึ้น

2. ถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขาภิบาล และล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำทุกครั้งหลังขับถ่าย

3. กำจัดเชื้อบ่อป่าย โดยเททิ้งลงในส้วม รอดน้ำให้สะอาด และล้างน้ำยาฆ่าเชื้อ หรือน้ำยาฟอกขาว หรือน้ำผึ้งสมุนไพรอกราดซ้ำ

4. รักษาความสะอาด สิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วย รวมทั้งจ้าวเลือดผ้าให้สะอาด และนำไปตากแดดให้แห้ง

5. ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้ป่วย หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดอยู่เสมอ

6. หากมีอาการรุนแรงมากเข้า หลังเดี๋ยวนี้สารละลายเกลือแร่ (ORS) ไม่แล้วภายใน 8-12 ชั่วโมง เช่น ถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก มีมูกเลือดอาเจียนบ่อย รับประทานอาหาร หรือเดินนานไปได้กระหายน้ำมากกว่าปกติ อ่อนเพลียมาก ตาลึงเหลือง ไข้สูง ร้า หรือเข้ม ให้รีบพบแพทย์โดยด่วน

ก.ส.ส. กรมควบคุมโรค
Division of Communicable Diseases

1422 สายด่วนกรมควบคุมโรค

วิธีการป้องกัน โรคอุจจาระร่วงด้วยตนเอง

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด
ทุกครั้ง ก่อนปรุงอาหาร
ก่อนรับประทานอาหาร
หลังใช้ห้องน้ำ และสัมผัส
สิ่งสกปรก



อาหารด่างซึ้ง หรืออาหาร
ส้มเขียวปู ต้องนำมานุ่มนิ่น
ให้ทั่วถึง ก่อนรับประทาน



ภาชนะ อุปกรณ์ที่ใช้ใน
การปรุงอาหารต้องล้าง
ให้สะอาด และเก็บให้พ้น
จากพืชผลไม้สด เช่น ขนุน
แมลงสาบ แมลงวัน



ดื่มน้ำดีมสุก หรือน้ำดีม
บรรจุห้องที่มีเครื่องหมาย
อย. และน้ำแข็งสะอาด
ได้มาตรฐาน GMP



น้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง



รับประทานอาหารที่ปรุง
สุกใหม่ ไม่รับประทาน
อาหารดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ



ผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วง
ควรดูประพฤติอาหาร
เพื่อป้องกันภัยแพร่เชื้อ^{ไปสู่ผู้อื่น}



แยกประเภทขยะ ทิ้งลงใน
ถังที่มีฝาปิด และกำจัดขยะ
อย่างถูกวิธีทุกวัน



ถ่ายอุจจาระลงในส้วม



โรคอุจจาระร่วง (Diarrhea)



กรมควบคุมโรค

คือ ภาวะที่มีการถ่ายอุจจาระเหลว หรือถ่ายเป็นน้ำ มีมูกเลือดปน
อาจมีอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย^{ร่วมด้วย}

โรคอุจจาระร่วงแบ่งได้ 2 ชนิด ดังนี้

1 อุจจาระร่วงเฉียบพลัน ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อ ทำให้ผู้ป่วย
อุจจาระร่วงทันทีทันใดในระยะเวลาสั้น และหายได้ภายใน 2 สัปดาห์

2 อุจจาระร่วงเรื้อรัง ส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ แต่เกิดจาก
ภาวะหรือโรคอื่นที่ส่งผลต่อลำไส้ เช่น โรคลำไส้อักเสบ ทำให้ผู้ป่วย
อุจจาระร่วงเป็นๆ หายๆ นานกว่า 2 สัปดาห์

สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส
หรือพยาธิ โดยได้รับเชื้อผ่านการ
รับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อน
เชื้อเหล่านี้



กองโรคติดต่อภายนอก
Division of Communicable Diseases

1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค