

ล้างมือ... จำเป็นต้องล้างมือ ?

มือเป็นอวัยวะที่ใช้ทำกิจกรรมต่างๆ มากมาย เรามีโอกาสที่จะใช้มือสัมผัสสิ่งของรอบๆ ตัว ที่อาจปนเปื้อนน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย เช่น ลูกบิดประตู แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า โทรศัพท์ ราวบันได ซึ่งจะทำให้มือสกปรก และได้รับเชื้อโรคปนเปื้อนเข้าสู่ร่างกายได้ โดยเชื้อจะเข้าทางเยื่อบุจมูก ตาและปาก โดยรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเข้าไป

ฉะนั้น จึงต้องดูแลมือให้สะอาด เพื่อไม่ให้มือเป็นสื่อนำเชื้อโรค โดยการล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำ และสบู่ ทุกครั้ง

- ก่อนรับประทานอาหาร
- ก่อนและหลังการเตรียมปรุงอาหาร
- หลังเข้าห้องส้วม
- หลังสัมผัสสิ่งสกปรก เช่น หลังการไอ จาม สัมผัส
- หลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด



จากการศึกษา พบว่า บริเวณที่มีเชื้อจะไม่ทั่วถึง คือ **บริเวณฝ่ามือ** บริเวณที่ยังพบความสกปรกมาก **บริเวณนิ้วชี้** บริเวณที่ยังพบความสกปรกปานกลาง

การล้างมือให้สะอาด ต้องล้างด้วยน้ำและสบู่โดยวิธีการ 7 ขั้นตอน ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้งสลับกันทั้ง 2 ข้าง



1

ฝ่ามือถูกัน



2

ฝ่ามือถูหลังมือ

และนิ้วถูข้อมือ



3

ฝ่ามือถูฝ่ามือ

และนิ้วถูข้อมือ



4

หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



5

นิ้วหัวแม่มือ

โดยรอบด้วยฝ่ามือ



6

ปลายนิ้วมือ

ถูขวางฝ่ามือ

ถูรอบข้อมือ



สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย

พิมพ์ครั้งที่ 2/2554 จำนวน 60,000 แผ่น
พิมพ์ที่ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ

การปฏิบัติตนให้เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการติดเชื้อจากโรคที่มีอาหารและน้ำเป็นสื่อได้ ได้แก่ โรคท้องร่วง ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ คางทูม วัณโรค โปлиоไวรัสตับอักเสบ เป็นต้น

ฉะนั้นประชาชนผู้บริโภคทั่วไป จึงต้องมีความรู้เรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และรู้จักหลักการป้องกันตนเองอย่างง่ายๆ คือ “กินร้อน... ช้อนกลาง... ล้างมือ...”



กินร้อน... กินอย่างไร ?

1. กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่



กินอาหารทันที
หลังจากปรุงอาหาร
ให้สุกด้วยความร้อนแล้ว

2. ปรุงอาหารด้วยความร้อนให้สุก อย่างทั่วถึง

อาหารประเภทเนื้อสัตว์
ต้องใช้ความร้อนสูง
อย่างน้อย 70°C เพื่อ
ทำให้อาหารสุกทั่วถึง
ทุกส่วน ไม่ปรุงอาหารแบบสุกๆ ดิบๆ



3. เก็บอาหารปรุงสุกอย่างเหมาะสม



อาหารที่ปรุงสุกแล้วต้องปกปิด
ป้องกัน สัตว์ แมลงนำโรค และ
ฝุ่นละออง อาหารที่เหลือจาก
การกิน เก็บไว้นานเกินกว่า
4 ชั่วโมง ต้องนำมาอุ่นให้ร้อน
อย่างทั่วถึงก่อนนำมากินอีกครั้ง

ช้อนกลาง... สำคัญอย่างไร ?

ช้อนกลาง เป็นช้อนที่มีไว้ในสำหรับกับข้าว
เพื่อใช้ตักแบ่งอาหารมาใส่จานของผู้กิน โดยอาจเป็น
อุปกรณ์อื่นที่เหมาะสมกับประเภทของอาหารนั้นๆ
ก็ได้ เช่น ส้อม ที่คีบ ซึ่งต้องมีการจัดวางไว้ในจาน
ของอาหารทุกจาน



ช้อนกลาง ช่วยป้องกันโรคที่ติดต่อผ่านทาง
น้ำลายได้แก่ ไข้หวัดใหญ่ คออักเสบ คางทูม วัณโรค
โปлио ไวรัสตับอักเสบ ไม่ให้แพร่กระจายระหว่าง
บุคคลได้ นอกจากนี้ ยังช่วยป้องกันน้ำลายของผู้กิน
ไม่ให้ลงไปปนเปื้อนอาหารทำให้บูดเสียง่ายอีกด้วย
ทั้งยังเป็นการสร้างพฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้อง ให้เป็น
วัฒนธรรมที่พึงามในการกินอาหารร่วมกัน