



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

เลขที่: 13415

วันที่: 18 เม.ย. 2560

เวลา: 15.40

20 เม.ย. 2560 ห้องรองเลขานุการ (4)

เลขรับ: 1202

วันที่: 19 เม.ย. 2560

เวลา: 11.00น

ที่ สธ ๐๔๓๓.๓/ว ๑๓๕

ถึง สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

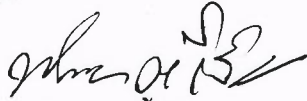
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุขได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักต่อการป้องกันควบคุมโรค และภัยสุขภาพ ถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในแนวทางที่ถูกต้อง จึงได้จัดทำจดหมายข่าว กรมควบคุมโรค โดยสำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ จึงขอส่งจดหมายข่าว กรมควบคุมโรค ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๖ ประจำวันที่ ๑๖ - ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๐ เพื่อเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ดังกล่าว

สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรมควบคุมโรค ได้ดำเนินการจัดส่งจดหมายข่าว และเมื่อได้รับชื่อดังกล่าวเรียบร้อยแล้ว กรุณาส่งใบตอบรับมาที่สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรมควบคุมโรค ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนธ์บุรี ๑๑๐๐๐ โทรสาร ๐ ๒๕๕๐ ๓๓๘๖ ต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

เรียน เลขาธิการฯ (๒๕)

เพื่อโปรดทราบและพิจารณา มอบ ๖๐๐.

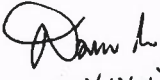
ต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ


(นางทิพยา ตั้งสิริสรวง)

เลขานุการกรม
18 เม.ย. 2560



มอบสำนัก/กอง..... ดำเนินการ


๑๗ เม.ย. ๖๐

(นายสมชาย ปรึกษาทวีกิจ)

ผู้อำนวยการสำนักด้านอาหารและยา
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ


โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๓๘๕๕

โทรสาร ๐ ๒๕๕๐ ๓๓๘๖

เรียน หัวหน้า.....

เพื่อโปรดทราบและพิจารณา

ดำเนินการห้องพรอ จะเป็นพระคุณ


(นางทิพยา ตั้งสิริสรวง)

เลขานุการกรม
20 เม.ย. 2560




นางสาวอริกา จันทร์ประภาส

รักษาเวรฝ่ายการสื่อสารทั่วไป
20 เม.ย. 2560

จดหมายข่าว

กรมควบคุมโรค

ฉบับที่ ๖ ปีที่ ๓ ประจำวันที่ ๑๖ - ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๐

ISSN : 2465-4299



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สารจาก บก.
หน้า 2

กิจกรรมผู้บริหาร :
ขับเคลื่อนปลอดสะอาด ปราศจากวัณโรค
หน้า หน้า 6-7

สารจากผู้บริหาร สำรอง-กำจัดลูกน้ำยุงลาย
ก่อนออกกำลังกายทุกวันพุธ หน้า 3-5

เรื่องน่ารู้ : โรคอาหารเป็นพิษ หน้า 8

☎ สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

สารจาก บก.



ช่วงนี้เริ่มเข้าสู่ฤดูร้อน หลายโรคหลายภัยที่มักเกิดในฤดูร้อนก็จะมีรายงานพบผู้ป่วยมากขึ้น เช่น โรคระบบทางเดินอาหาร อาหารเป็นพิษ อุจจาระร่วง ขณะเดียวกันช่วงนี้ในหลายพื้นที่มีฝนตก เมื่อฝนตกสิ่งที่ตามมา คือ การเพิ่มแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคไข้เลือดออก โรคติดเชื่อไวรัสซิกา โรคไข้ปวดข้อยุงลาย ฯพณฯ นายกรัฐมนตรี พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา ได้น้อมนำกระแสพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เรื่อง ปัญหาไข้เลือดออกมาดำเนินการให้เกิดผลเป็นรูปธรรมอย่างต่อเนื่อง จึงมีกิจกรรมรณรงค์ “กำจัดลูกน้ำยุงลาย” ร่วมกับ นายแพทย์ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข และนายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมควบคุมโรค ภายใต้โครงการรณรงค์ “กำจัดลูกน้ำยุงลาย ก่อนออกกำลังกายทุกวันพุธ” ขึ้นกองบรรณาธิการ “จดหมายข่าว กรมควบคุมโรค” ตระหนักถึงสาเหตุโรคและภัยสุขภาพข้างต้น ดังนั้น ในเนื้อหาสาระ “จดหมายข่าว กรมควบคุมโรค”

ฉบับนี้ จึงมีเรื่องราวของนโยบาย และ ภาพกิจกรรมโครงการรณรงค์ “กำจัดลูกน้ำยุงลาย ก่อนออกกำลังกายทุกวันพุธ” นอกจากนี้ปัญหาวันโรคในสังคมไทย ก็ยังเป็นปัญหาทางด้านการแพทย์และสาธารณสุขที่ต้องตระหนัก ท่านอธิบดีกรมควบคุมโรคจึงมีนโยบายและกิจกรรม “ผู้ซบซี้ปอดสะอาด ปราศจากวันโรค” ปิดท้ายด้วยความรู้จาก บก. เรื่องโรคอาหารเป็นพิษ เพื่อให้ประชาชนได้เตรียมตัวและดูแลสุขภาพไม่ให้เจ็บป่วยด้วยโรคในฤดูร้อนนี้

เช่นเคยครับหากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคที่เรานำเสนอ หรือโรคอื่นใด หรือประสงค์จะเพิ่มเติม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับทางเรา กองบรรณาธิการ “จดหมายข่าว กรมควบคุมโรค” สามารถติดต่อได้ที่ mrrcriskcom@gmail.com โทรศัพท์ 0 2590 3855 โทรสาร 0 2590 3386 นะครับ

นายแพทย์วิชาญ ปาวัน บรรณาธิการบริหาร

ที่ปรึกษา

อธิบดีกรมควบคุมโรค นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข

รองอธิบดีฯ

นายแพทย์กฤษณ์ ญาณเวชกุล

นายแพทย์อัมรินทร์ รวยอาจิน

นายแพทย์สุเทพ เพชรมาก

ดร.นายแพทย์ธนรักษ์ พลพัฒน์

ผู้ทรงคุณวุฒิกรมควบคุมโรค

นายแพทย์กฤษญา มโหทาน

นายแพทย์จิรพัฒน์ ศิริชัยสินธว

แพทย์หญิงพัชรา ศิริวงศ์รังสรรค์

นายแพทย์นภดล ไพบูลย์สิน

นายแพทย์พรชัย จิระชนากุล

นายแพทย์วิศิษฐ์ ประสิทธิ์ศิริกุล

บรรณาธิการบริหาร:

นายแพทย์วิชาญ ปาวัน

บรรณาธิการ:

ดร. พาสุรัตน์ คงเมือง กัยสุวรรณ

กองบรรณาธิการ

นางสาวสุดจิตต์ ตรีวิจิตรศิลป์

นางสาวพนิดา โกมลนาค

นายธนากร ศรีอำพร

นายกรกฎ ดวงพาสู

นายธนวัต จินดาประชา

นายจักรพงษ์ พิมา

นางสาวกมลวรรณ กลีบไถมุก

นายธนพล รัตนเสวตศักดิ์

นางสาววิไล ชูเกียรติศิริ

นางสาวสิริกาญจน์ กมยาศิริกุล

นางนิรันดา ศรีบุญทิพย์

นายอุดมศักดิ์ อุดมดี

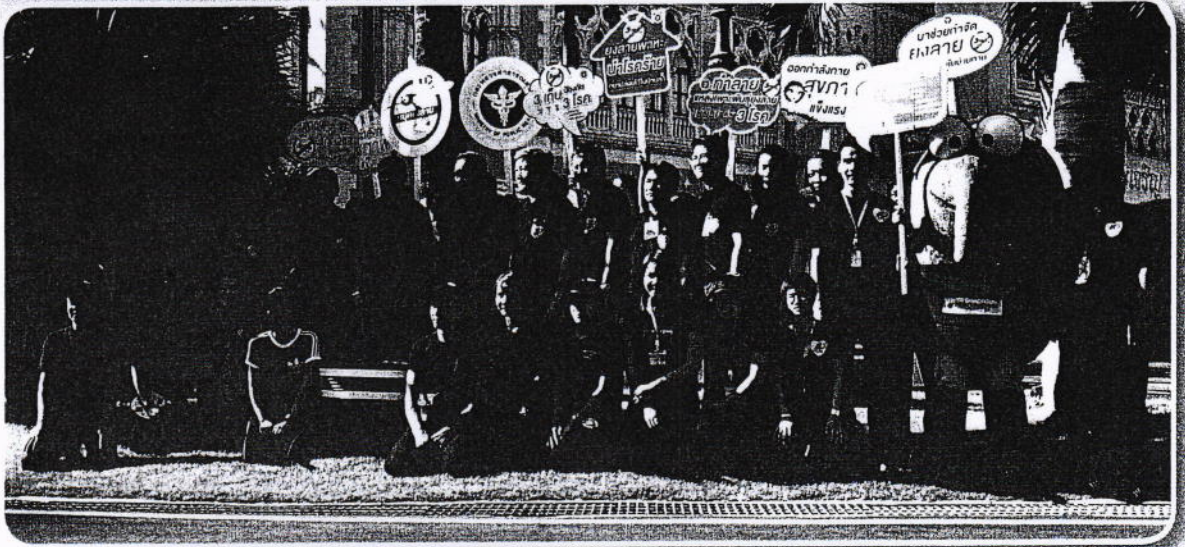
นางสาวฐิติยา ลิมกุล

จดหมายข่าวนี้ เป็นลิขสิทธิ์ของสำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรมควบคุมโรค

โดย กลุ่มเฟิร์สวอลล์และตอบโต้ และภาพลักษณ์ เว็บไซต์ <http://www.riskcomthai.org/index.php>



สารจากผู้บริหาร :
นโยบาย “สำรวจ-กำจัดลูกน้ำยุงลาย ก่อนออกกำลังกายทุกวันพุธ”
 โดย อธิบดีกรมควบคุมโรค นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข



ซึ่งกระทรวงสาธารณสุข ได้น้อมนำกระแสพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เรื่อง ปัญหาไข้เลือดออก มาดำเนินการให้เกิดผลเป็นรูปธรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนรับรู้ถึงภัยจากโรคติดต่อที่มียุงลายเป็นพาหะ และช่วยกันลดความเสี่ยงจากโรคนี้ โดยกำจัดลูกน้ำยุงลายในสถานที่ทำงาน และที่อยู่อาศัยอย่างสม่ำเสมอ

เมื่อวันที่ 22 มีนาคม 2560 เวลา 15.45 น. ณ บริเวณสนามหญ้า หน้าตึกไทยคู่ฟ้า ทำเนียบรัฐบาล พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรีเป็นประธานเปิดกิจกรรม “กำจัดลูกน้ำยุงลาย” ร่วมกับ นายแพทย์ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข และนายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมควบคุมโรค ภายใต้โครงการรณรงค์ “กำจัดลูกน้ำยุงลาย ก่อนออกกำลังกายทุกวันพุธ”

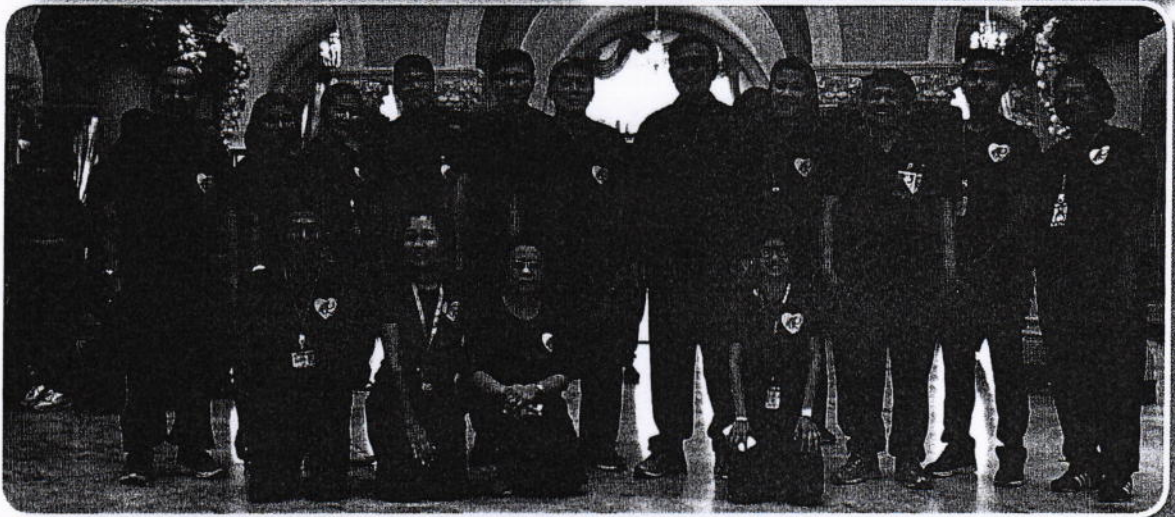




โอกาสนี้ นายกรัฐมนตรีได้ให้เกียรติเป็นต้นแบบในการกำจัดลูกน้ำยุงลาย ก่อนออกกำลังกายทุกวันพุธ และเชิญชวนชาวไทยทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ มาร่วมกันประกาศสงครามกับยุงลาย โดยทำอย่างจริงจังให้เป็นวิถีชีวิตอย่างต่อเนื่องสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง ไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง เพื่อกำจัดยุงลายที่จะทำให้โรคไข้เลือดออก โรคติดเชื่อไวรัสซิกา และโรคที่มียุงลายเป็นพาหะทุเลาลง และหมดไปจากแผ่นดินไทยให้ได้ในที่สุด

ท่านนายกรัฐมนตรีได้ร่วมกิจกรรม “กำจัดลูกน้ำยุงลาย ก่อนออกกำลังกายทุกวันพุธ” โดยเดินนำผู้ร่วมกิจกรรมส่องไฟฉายสำรวจลูกน้ำยุงลายในภาชนะอ่างบัวรอบ ๆ บริเวณด้านหน้าตึกไทยคู่ฟ้าปล่อยปลาหางนกยูงในภาชนะอ่างบัวเพื่อเป็นการกำจัดลูกน้ำยุงลาย ที่และเป็นการลดความเสี่ยงจากโรคไข้เลือดออก ตามมาตรการป้องกันโรคที่มียุงลายเป็นพาหะว่า จำเป็นต้องเน้นการจัดการสิ่งแวดล้อม เพื่อควบคุมแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย โดยความร่วมมือของทุกภาคส่วน ด้วยการใช้มาตรการหลัก 3 เก็บ 3 โรค คือ





1) เก็บบ้านให้ปลอดโปร่งไม่ใหุ้งลายอยู่อาศัย
2) เก็บขยะให้เกลี้ยงไม่ใหุ้งลายเพาะพันธุ์
3) เก็บปัดน้ำให้มิดชิดไม่ใหุ้งลายวางไข่
ซึ่งจะช่วยป้องกัน 3 โรค ได้แก่ โรคไข้เลือดออก
โรคติดต่อเชื้อไวรัสซิกา และโรคไข้ปวดข้อยุงลาย เป็นต้น

และในตอนท้าย ท่านนายกรัฐมนตรี ท่านเลขาธิการ
นายกรัฐมนตรี อธิบดีกรมควบคุมโรค ผู้บริหาร
กรมควบคุมโรค บุคลากรทำเนียบรัฐบาลและบุคลากร
กรมควบคุมโรค ออกกำลังกายร่วมกัน ✌



กิจกรรมผู้บริหาร

รณรงค์ “ผู้ขับขี่ปลอดภัย ปราศจากวัณโรค”

โดย อธิบดีกรมควบคุมโรค นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข

ผู้ขับขี่ปลอดภัยปราศจากวัณโรค WORLD TB DAY 2017



กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ รณรงค์ “วันวัณโรคสากล” ประจำปี 2560 จัดโครงการ “ผู้ขับขี่ปลอดภัย ปราศจากวัณโรค” ตรวจสอบคัดกรองและค้นหาผู้ป่วยวัณโรค เพื่อลดการแพร่ระบาดของวัณโรคในกลุ่มผู้ขับขี่รถโดยสารสาธารณะ เช่น รถแท็กซี่ รถตู้ และรถโดยสารประจำทาง พร้อมเดินหน้าจัดกิจกรรมใน 3 จุดสำคัญ คือ ท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ ท่าอากาศยานดอนเมือง และสถานีขนส่งหมอชิตใหม่

เมื่อวันที่ 17 มีนาคม 2560 ที่ท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมควบคุมโรค พร้อมนายรัชชานล กิตติพิพัทธ์ ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารการขนส่ง ท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ ร่วมเปิดกิจกรรมรณรงค์ “ผู้ขับขี่ปลอดภัย ปราศจากวัณโรค” เนื่องในวันวัณโรคสากล ประจำปี 2560 ซึ่งสหพันธ์องค์กรต่อต้านวัณโรคและโรคปอดนานาชาติ กำหนดให้ 24 มีนาคมของทุกปีเป็น วันวัณโรคสากล (World TB

Day) และกำหนดหัวข้อรณรงค์ คือ “Unite to End TB” ภาษาไทย คือ “รวมพลัง ยุติ วัณโรค”

ปัจจุบันวัณโรคยังคงเป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุขของไทย และประมาณการจะมีผู้ป่วยวัณโรครายใหม่ 117,000 รายต่อปี เสียชีวิตกว่า 12,000 รายต่อปี และวัณโรคที่อยู่หลายขนานอาจมากถึง 4,700 ราย หากเป็นผู้ป่วยวัณโรคที่อยู่ รัฐบาลจะต้องใช้งบประมาณในการรักษา 200,000 บาทต่อคน แต่ถ้าเป็นผู้ป่วยวัณโรคที่อยู่ชนิดรุนแรงต้องใช้งบประมาณถึง 1,200,000 บาท ทั้งนี้ กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดเป็นนโยบายและจัดทำแผนยุทธศาสตร์วัณโรคระดับชาติ พ.ศ.2560 ถึง 2564 โดยมีเป้าหมายลดอัตราป่วยร้อยละ 12.5 ต่อปี หรือจากอัตราป่วย 171 ต่อประชากรแสนคน ในปี 2557 ให้เหลือ 88 ต่อประชากรแสนคนภายในปี 2564 โดยดำเนินการร่วมกับหน่วยงานภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาสังคม และชุมชน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุด คือ “เมืองไทยปลอดวัณโรค” และยุติปัญหาวัณโรคภายในปี พ.ศ.2578





ประชากรกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้ต้องขังในเรือนจำ กลุ่มผู้ป่วยโรคร่วมต่างๆ ผู้สูงอายุ กลุ่มชาติพันธุ์ ตามเขตชายแดน แรงงานต่างด้าว ผู้อาศัยในชุมชนแออัด ตลอดจนพนักงานขับรถโดยสารสาธารณะ เพราะสถานที่ที่กลุ่มเหล่านี้อาศัยอยู่หรือทำงานอยู่นั้นเป็นสถานที่ปิด แออัด จึงมีโอกาสติดเชื้อและป่วยเป็นวัณโรคมากกว่าประชากรกลุ่มอื่นๆ จึงต้องควบคุมวัณโรคไม่ให้แพร่ระบาดไปสู่สาธารณชนได้ในวงกว้าง โดยการค้นหาผู้ป่วยและตัดวงจรการแพร่กระจายของเชื้อวัณโรคดังกล่าว โดยเฉพาะรถโดยสารสาธารณะ เช่น รถแท็กซี่ รถตู้ รถโดยสารประจำทาง เป็นต้น มีโอกาสที่จะได้รับเชื้อวัณโรคโดยไม่รู้ตัว หากผู้ขับขี่หรือผู้โดยสารที่ป่วยวัณโรคอยู่ในรถไอจามเชื้อวัณโรคก็จะปะปนออกมาและหมุนเวียนอยู่ในรถยนต์โดยเฉพาะรถยนต์ปรับอากาศ ผู้ขับขี่หรือผู้โดยสารรายใหม่ที่ยังไม่ป่วยวัณโรค ก็มีความเสี่ยงที่จะรับเชื้อวัณโรคเข้าสู่ร่างกายได้

กรมควบคุมโรค จึงได้จัดกิจกรรม “ผู้ขับขี่ปลอดภัย ปราศจากวัณโรค” ขึ้น เพื่อการค้นหาผู้ป่วยวัณโรคเชิงรุกในประชากรกลุ่มเสี่ยง ลดการแพร่ระบาด

ของวัณโรคในกลุ่มรถโดยสารสาธารณะ ให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและสร้างจิตสำนึกในการป้องกันควบคุมวัณโรค โดยกำหนดดำเนินการกิจกรรมใน 3 จุดสำคัญ ได้แก่ 1.ท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ วันที่ 17 มีนาคม และวันที่ 22-23 มีนาคม 2560 2.ท่าอากาศยานดอนเมือง วันที่ 21 มีนาคม 2560 และ 3.สถานีขนส่งสายเหนือและอีสาน (หมอชิตใหม่) วันที่ 24 มีนาคม 2560 กิจกรรมประกอบด้วย การบริการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ จัดบริการเอกซเรย์ โดยรถเอกซเรย์ดิจิทัลเคลื่อนที่ ให้กับผู้ขับรถโดยสารสาธารณะและประชาชน ผู้สนใจ ตรวจสอบสุขภาพ ตรวจวัดดัชนีมวลกาย วัดความดันโลหิต ตรวจวัดสายตา เป็นต้น

“ในโอกาสนี้ ขอแนะนำประชาชนให้สังเกตอาการของวัณโรค โดยเริ่มจากไอเรื้อรังนานเกิน 2 สัปดาห์ มีไข้ต่ำๆ ในช่วงบ่าย เบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลด หากพบผู้ที่มีอาการดังกล่าว ขอให้รีบพาไปพบแพทย์ในโรงพยาบาลหรือสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน เพื่อตรวจวินิจฉัยและรักษาให้เร็ว เพราะวัณโรค หากพบเร็ว โอกาสรักษาหายสูงและไม่แพร่กระจายเชื้อ”



เรื่องน่ารู้ : โรคอาหารเป็นพิษ

โดย ดร.พาหุรัตน์ คงเมือง กัยสุวรรณ

โรคอาหารเป็นพิษ คือ อาการป่วยที่เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือน้ำที่มีการปนเปื้อน ได้แก่ ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือ พยาธิ ปนเปื้อนสารพิษ สารเคมี หรือโลหะหนัก เป็นต้น ซึ่งอาจปนเปื้อนตั้งแต่การผลิต การเก็บรักษา การประกอบอาหาร และการบริการอาหาร บางครั้งอาการอาหารเป็นพิษ อาจเกิดจากการบริโภคสิ่งที่เป็นพิษโดยตรง เช่น เมล็ดสับด้า ลูกโพธิ์ ปลาปักเป้า คางคก เป็นต้น การระบาดของโรคอาหารเป็นพิษ พบได้จากการที่คนจำนวนมาก รับประทานอาหารปนเปื้อนร่วมกัน และมีอาการอย่างรวดเร็ว หลังจากรับประทานอาหารแล้ว

10 เมนูอันตรายที่เกิดโรคอาหารเป็นพิษได้ง่าย ได้แก่ ลาบ/ก้อยดิบ ยำกุ้งเต้น ยำหอยแครง ข้าวผัดโรยเนื้อปู อาหารหรือขนมที่ราดด้วยกะทิสด ขนมจีน ข้าวมันไก่ ส้มตำ สลัดผัก น้ำแข็ง เมื่อดังกล่าวเหมาะสมกับการเจริญเติบโตและเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็วของเชื้อแบคทีเรีย รวมทั้งพบในปริมาณที่เกินกว่าเกณฑ์คุณภาพทางจุลชีววิทยาสำหรับอาหารทั่วไปที่กำหนด โดยกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

อาการของโรคอาหารเป็นพิษ หลังรับประทาน อาหารที่มีเชื้อโรคเข้าไปประมาณ 1-7 ชั่วโมง จะมีอาการ คลื่นไส้ อาเจียนอย่างรุนแรง ท้องเดิน ปวดท้อง ตะคริว ที่ท้อง ชักกระตุก หนาวสั่น อ่อนเพลีย ซีด และอาจ เป็นลมหมดสติได้ ความรุนแรงของอาการที่เกิดขึ้นจะ แตกต่างไปตามปริมาณและชนิดของเชื้อที่บริโภคเข้าไป

การรักษา โรคนี้รักษาให้หายได้ตามอาการ เช่น อาการปวดท้อง และการทดแทนด้วยน้ำและเกลือแร่ ด้วยสารละลายเกลือแร่ และน้ำตาลทางปาก ไม่แนะนำ การให้ยาปฏิชีวนะ

การป้องกันโรคอาหารเป็นพิษ สำหรับประชาชน ดังนี้

1. เลือกอาหารที่ผ่านการเตรียมเป็นอย่างดี ผักสด ต้องล้างให้สะอาด

2. ปิ้งอาหารให้สุก ด้วยความร้อนทั่วถึง ในกลุ่มอาหารทะเลต้องปิ้งสุก หลีกเลี่ยงการปรุงโดยวิธีลวก หรือพลาสุกๆ ดิบๆ โดยเฉพาะกุ้ง หอย ปลาหมึก

3. ควรกินอาหารที่สุกใหม่ ๆ ควรรับประทานทันที ไม่เกิน 2-4 ชั่วโมงหลังจากปรุงเสร็จ เส้นขนมจีนที่ทำจาก แป้งหมักเสียง่ายไม่ควรทิ้งค้างคืน

4. ระวังดื่มน้ำที่ปรุงสุกแล้วอย่าให้มีการปนเปื้อน

5. อาหารที่ค้างมือต้องอุ่นให้ร้อนก่อน

6. แยกอาหารดิบและอาหารสุกให้ระมัดระวัง การปนเปื้อน ส่วนอาหารถุงและอาหารกล่อง ควรบรรจุ แยกกันระหว่างข้าวและกับข้าว

7. ล้างมือก่อนจับต้องอาหารเข้าสู่ปาก

8. รักษาความสะอาดของห้องครัว อุปกรณ์ประกอบ อาหารและรับประทาน

9. เก็บอาหารให้ปลอดภัยจากแมลง หนู หรือ สัตว์อื่นๆ

10. ใช้น้ำสะอาด น้ำดื่ม และน้ำแข็งควรเลือกที่บรรจุ ภัณฑ์มีเครื่องหมาย อย.รับรอง ภาชนะปิดแน่นและไม่นำน้ำแข็ง ที่ใช้แช่ของมารับประทาน และ

11. สำหรับส้มตำที่นิยม รับประทานกันมาก ต้องระวังเป็นพิเศษ เพราะการปรุงจะใส่วัตถุดิบ ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค ทั้งปลาร้า ปูดอง ผักสด ทั้งมะละกอ มะเขือ หากล้างไม่สะอาดจะทำให้เสี่ยงต่อ อาหารเป็นพิษและอุจจาระร่วงได้ง่าย

“โรคอาหารเป็นพิษส่วนอาการ ไม่รุนแรง หายได้เอง ถ้ามีอาการ เจ็บป่วยรุนแรงขึ้น เช่น อาเจียนมาก รับประทานอาหารและน้ำไม่ได้ ถ่ายเหลว ไม่หยุด มีไข้ โดยเฉพาะในเด็กเล็กและผู้สูงอายุ ให้รีบมาพบแพทย์”

