



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# สุขวิทยาส่วนบุคคล ของผู้สัมผัสอาหาร



อย่างน้อย 20 วินาที

หรือร้องเพลง Happy Birthday 2 รอบ



# ประเด็นการนำเสนอ

1. ความหมายความสำคัญของผู้สัมผัส  
อาหาร

2. ความหมายของสุขวิทยาส่วนบุคคลของ  
ผู้สัมผัสอาหาร

3. การปฏิบัติตนให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี

4. สุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน

# ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้อาหารสกปรก

สถานที่

อาหาร

บุคคล

ภาชนะอุปกรณ์

สัตว์&แมลง  
นำโรค

ผู้สัมผัสอาหาร คือใคร ?

ผู้สัมผัสอาหารแพร่โรค ได้อย่างไร ?



# ผู้สัมผัสอาหาร คือใคร ?????

บุคคลซึ่งทำหน้าที่  
เกี่ยวข้องกับ  
อาหารทั้งหมด



- ✓ ผู้เตรียมอาหาร
- ✓ ผู้ปรุง ประกอบอาหาร
- ✓ ผู้เสิร์ฟ
- ✓ ผู้จำหน่ายอาหาร
- ✓ ผู้ลำเลียงอาหาร ผู้ขนส่งอาหาร
- ✓ ผู้ทำความสะอาดภาชนะอุปกรณ์





**การดูแล บำรุงรักษา และส่งเสริมสุขภาพ  
ร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ไม่เป็นโรค**



- **ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค  
ทั้งจากตนเองไปสู่ผู้อื่น**
- **ป้องกันการรับเอาเชื้อโรคหรือสิ่งปนเปื้อน  
จากภายนอก สู่ตนเองทั้งทางตรงและทางอ้อม**





- การดูแลส่งเสริมสุขภาพร่างกายของบุคคลที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับอาหารให้สมบูรณ์แข็งแรง ไม่เป็นโรค
- มีการปฏิบัติตนให้อยู่ในสถานะที่ปลอดภัย ไม่กระจายเชื้อโรคไปสู่ผู้บริโภค



# ผู้สัมผัสอาหารแพร่โรค ได้อย่างไร



ชี้รังแค ชีหัว



ชี้ตา

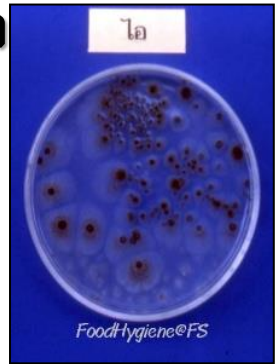
ชี้หู

ชี้ฟัน

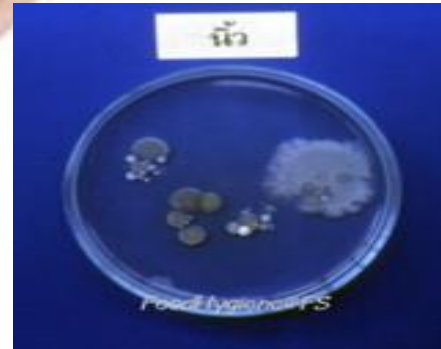
ชี้จมูก

ชี้คอ

ชี้เต้า



ชี้เล็บ



# ผู้สัมผัสอาหารแพร่กระจายโรค ได้อย่างไร ???

**กรณี ที่เป็นพาหะของโรค** ติดต่อทางเดินอาหาร  
ผู้สัมผัสอาหารที่มีเชื้อโรคอยู่ในตัว ( เชื้อไทฟอยด์ ) แต่ไม่แสดงอาการ

**กรณี ป่วยเป็นโรคที่สามารถติดต่อดีทางการสัมผัส ทางน้ำมูก น้ำลาย** ได้แก่

- โรคอุจจาระร่วง บิด ซึ่งสามารถติดต่อดี  
หากไม่ล้างมือให้สะอาดหลังจากห้องส้วมแล้วใช้มือหยิบจับอาหาร
- วัณโรค หวัด ตับอักเสบนชนิดเอ สามารถติดต่อดีทางน้ำมูกน้ำลาย  
ในกรณีไอ จาม หรือพูดคุยรดอาหาร

**กรณี มือมีบาดแผล ฝี หนอง**

**กรณี มีพฤติกรรมไม่ถูกต้อง**

ก็อาจทำให้อาหารถูกปนเปื้อนด้วยเชื้อโรค และสิ่งสกปรกได้



# การปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพดี

รักษาความสะอาดของร่างกายให้ถูกวิธีอย่างสม่ำเสมอ

อาบน้ำ



สระผม



มือ และ เล็บ



ปาก และ แปรงฟัน



# การปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพดี

กินอาหารให้ครบ 5 หมู่  
ในปริมาณที่เหมาะสมและเพียงพอกับวัย



ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว

# การปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพดี

ถ่ายอุจจาระในส้วมให้เป็นเวลาทุกวัน  
และ ควรกินอาหารที่มีกากอาหารมาก ๆ



ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ  
เหมาะสมกับสภาพร่างกาย  
ไม่หักโหมจนเกินไป

# การปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพดี



พักผ่อน นอนหลับในที่ที่มีอากาศถ่ายเท  
สะดวก อย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง

ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ  
(สุขภาพจิตดี และสุขภาพกายก็จะดีตามด้วย)



หัวเราะ คือกำไรของชีวิต

# การปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพดี

ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยที่เป็นโรคติดต่อ  
หรือหลีกเลี่ยงแหล่งที่มีโรคติดต่อ



หลีกเลี่ยงอบายมุขต่าง ๆ เช่น  
ลดหรือเลิกการสูบบุหรี่ งดดื่ม  
สุรา และสิ่งเสพติดอื่น ๆ

ควรมีการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี



# โรคที่ผู้สัมผัสอาหารไม่ควรเป็นในขณะที่ปฏิบัติงาน

อหิวาตกโรค

โรคบิด

วัณโรค

ไข่อุกไส

โรคคางทูม



ไข้หัด

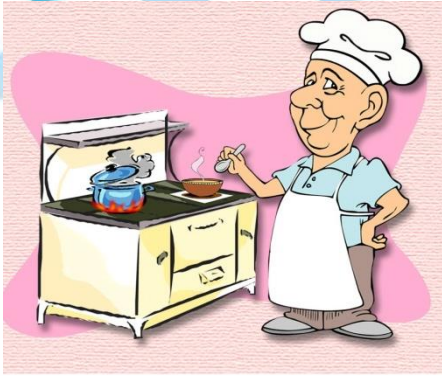
โรคผิวหนังที่น่ารังเกียจ

อาหารเป็นพิษ

โรคไทฟอยด์

ไวรัสตับอักเสบบเอ

# สุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงาน



ก่อนปรุงและจำหน่ายอาหาร

ระหว่างการปรุงและ  
ประกอบอาหาร

การจำหน่ายอาหารและ  
การเสิร์ฟอาหาร





# การเตรียมตัวก่อนปรุง – จำหน่ายอาหาร

# การเตรียมตัวก่อนปรุง – จำหน่ายอาหาร

แต่งกายให้สะอาด  
สวมเสื้อมีแขน

ไม่สวมเครื่องประดับ เช่น  
นาฬิกาข้อมือ แหวน

ตัดเล็บให้สั้น/  
ไม่ทาสีเล็บ

ใส่หมวกหรือ  
เนทคลุมผม

ติดบัตรประจำตัว  
ผู้สัมผัสอาหาร

ผูกผ้ากันเปื้อน



# การปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพดี

กรณีที่มีแผลที่มือให้ทำความสะอาด  
ใส่ยาฆ่าเชื้อโรค ทำแผลปิดพลาสติกเตอร์  
และสวมถุงมือให้เรียบร้อย



# การปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพดี

ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำ และสบู่ทุกครั้ง  
ก่อนปรุงอาหาร และหลังจากห้องส้วม



- มือเป็นอวัยวะที่สัมผัสกับสิ่งของต่าง ๆ มือจึงเป็นสื่อสำคัญที่จะนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
- มือที่สัมผัสกับสิ่งสกปรกแล้วหยิบจับอาหารเข้าปาก สัมผัส บริเวณตา จมูก ใบหน้า และอวัยวะอื่น ๆ ตามร่างกายก็จะทำให้ติดเชื้อโรคได้
- การล้างมือบ่อย ๆ สามารถป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ เช่น ท้องร่วง ท้องเสีย บิด ตับ อักเสบ ผิวน้ำอักเสบ ไข้หวัดนก เป็นต้น



# การปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพดี

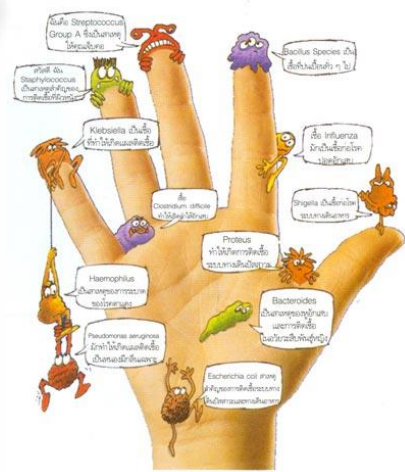
ตรงไหนบ้าง .....ที่สกปรก ????



เป็นบริเวณที่พบ  
ความสกปรกมาก



เป็นบริเวณที่พบ  
ความสกปรกปานกลาง



# การปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพดี

## วิธีการล้างมือ 7 ขั้นตอน



# ล้างมือ



- 1 ฝ่ามือถูกัน
- 2 ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูข้อมือ
- 3 ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูข้อมือ
- 4 หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
- 5 ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ
- 6 ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ
- 7 ถูรอบข้อนิ้ว

# การปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพดี

## การเช็ดมือ

- ปล่อยให้แห้งเอง หรือ ถ้าจำเป็นต้องเช็ดมือ
- กระดาษที่ใช้ครั้งเดียว หรือ
- ผ้าเช็ดที่เป็นม้วนเมื่อเช็ดแล้วให้ดึงส่วนที่สะอาดไว้สำหรับคนต่อไป หรือ
- ใช้เครื่องเป่าไฟฟ้าเป่ามือให้แห้ง

ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดมือที่แขวนไว้ผืนเดียว แล้วเช็ดซ้ำ ๆ กัน





# ระหว่างการปรุงและประกอบอาหาร

# ระหว่างการปรุงและประกอบอาหาร



## พ่อค้า แม่ค้า



ข้อมูลโดย : กรมอนามัย

ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉินด้านการแพทย์และสาธารณสุข จัดทำเมื่อ 27 เมษายน 2563



1422  
สายด่วน

# ระหว่างการปรุงและประกอบอาหาร

ต้องปรุง และประกอบอาหารบนโต๊ะ  
สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.



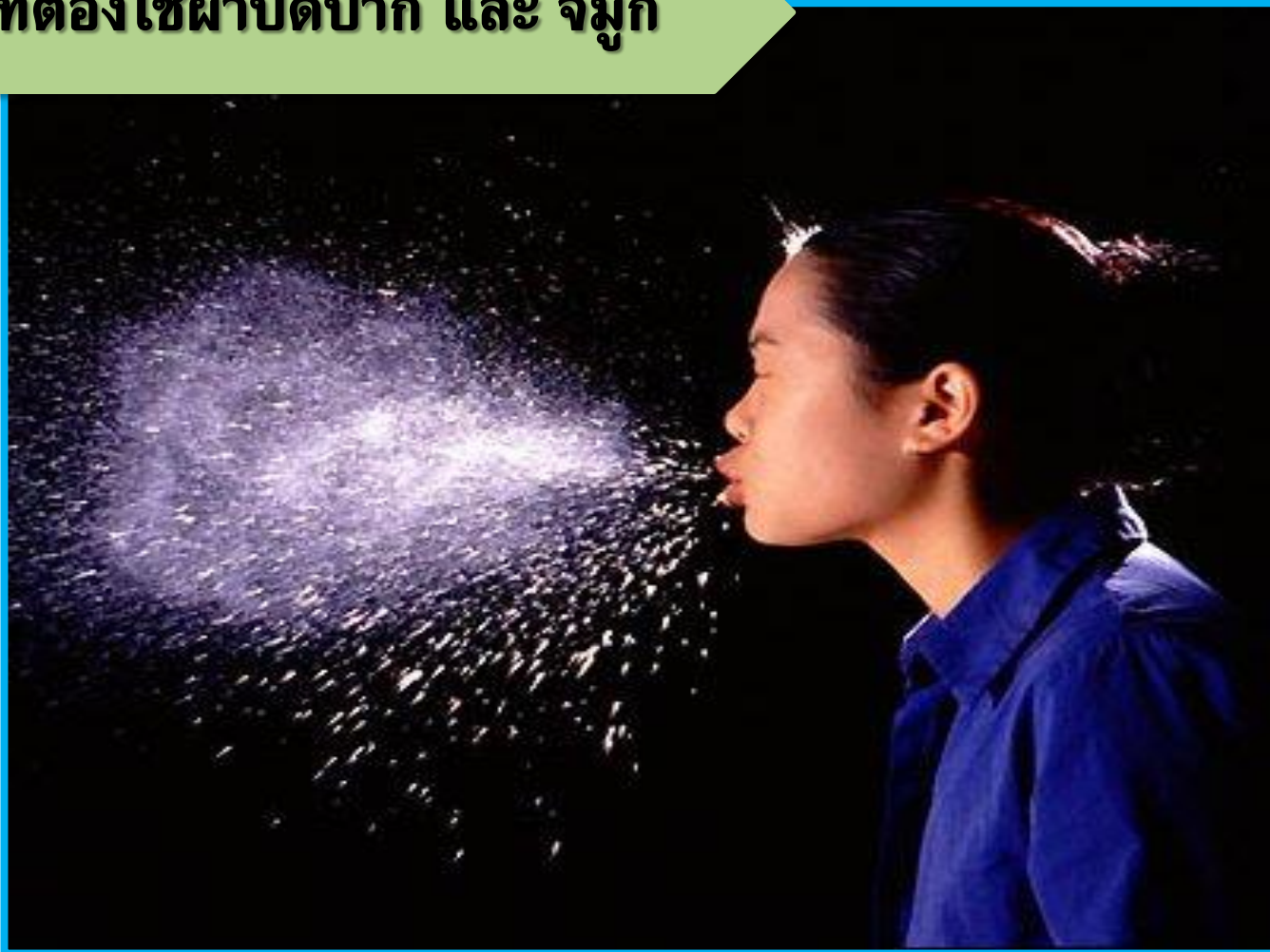
# ระหว่างการปรุงและประกอบอาหาร

เมื่อไอ หรือจาม ต้องใช้ผ้าสะอาดปิดปากและจมูก  
ทุกครั้ง สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยทุกครั้ง



# ระหว่างการปรุงและประกอบอาหาร

เหตุผล ที่ต้องใช้ผ้าปิดปาก และ จมูก



# ระหว่างการปรุงและประกอบอาหาร

ไม่คุ้มแคะ แกะ เกา ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย



## ไม่พูดคุย หรือไม่สูบบุหรี่



# ระหว่างการปรุงและประกอบอาหาร

การชิมอาหาร ต้องตักแบ่งใส่ถ้วย และใช้ช้อนชิมเฉพาะ

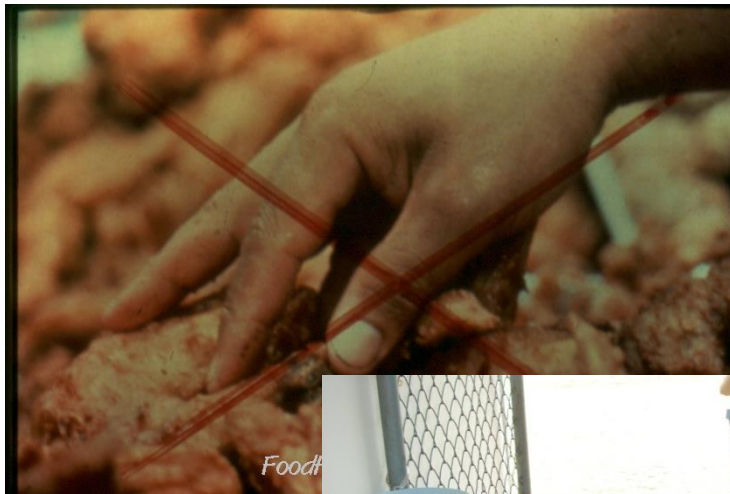




# การจำหน่ายอาหารและการเสิร์ฟอาหาร

# การจำหน่ายอาหารและการเสิร์ฟอาหาร

ใช้อุปกรณ์ที่สะอาดหยิบจับอาหาร  
ไม่ใช้มือหยิบหรือจับอาหารโดยตรง



# การจำหน่ายอาหารและการเสิร์ฟอาหาร

## การใช้ถุงมือช่วยในการหยิบจับอาหาร

- ล้างมือให้สะอาด
- เปลี่ยนถุงมือเมื่อฉีกขาด เปื้อนสิ่งสกปรก ควรเปลี่ยนทุก 4 ชั่วโมง
- แยกใช้ระหว่างอาหารดิบกับอาหารสุก
- เมื่อใช้เสร็จแล้วให้ดึงถุงมือออกจากมือ โดยการดึงลอกจากมือไม่ให้ฝ่ามือ นิ้วมือสัมผัสกับถึงมือด้านนอก
- ไม่ควรนำถุงมือไปล้างแล้วนำกลับมาใช้ใหม่



# การจำหน่ายอาหารและการเสิร์ฟอาหาร

## รูปแบบถุงมือ



# การจำหน่ายอาหารและการเสิร์ฟอาหาร

ใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมหยิบ  
ตักอาหารที่เตรียมหรือปรุงสำเร็จแล้ว  
เช่น ท็อปปี ปากคีบ ช้อนตัก ตะกียบ  
โดยอุปกรณ์ดังกล่าวต้องสะอาด และ  
จัดวางในที่ที่เหมาะสม



## หยิบจับภาชนะอุปกรณ์ให้ถูกวิธี

### ➤ เสิร์ฟ จาน ช้อน

ต้องไม่ให้นิ้วมือสัมผัสภาชนะในส่วนที่จะสัมผัสอาหาร  
ใช้นิ้วหัวแม่มือสัมผัสที่ขอบจาน และใช้สี่นิ้วรองที่ก้นจาน  
อาหารร้อนควรใช้จานรอง



# การจำหน่ายอาหารและการเสิร์ฟอาหาร

## หยิบจับภาชนะอุปกรณ์ให้ถูกวิธี

- เสิร์ฟอาหารหลายจาน  
ควรใช้ถาดรอง ไม่วางซ้อนกัน



## หยิบจับภาชนะอุปกรณ์ให้ถูกวิธี

- ▶ เสิร์ฟ ช้อน ส้อม ตะเกียบ  
ให้จับเฉพาะที่ด้ามเท่านั้น



## หยิบจับภาชนะอุปกรณ์ให้ถูกวิธี

### ➤ เสิร์ฟน้ำแข็ง

ต้องใช้ช้อนหรือทัพพีด้ามยาวตัก



## หยิบจับภาชนะอุปกรณ์ให้ถูกวิธี

### ➤ เสิร์ฟแก้วน้ำ

ต้องจับต่ำกว่ากึ่งกลางแก้วลงมา อย่าให้นิ้วแตะอุกบริเวณปากแก้ว



## หยิบจับภาชนะอุปกรณ์ให้ถูกวิธี

➤ เสิร์ฟช้อนกลางทุกครั้ง

เมื่อลูกค้าสั่งอาหารมารับประทานร่วมกัน ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป



# การบริหารจัดการภายในร้าน



# การบริหารจัดการภายในร้าน

การต้อนรับ

การส่งลูกค้า

แนะนำรายการ  
อาหาร

การเก็บโต๊ะและ  
ทำความสะอาด

การรับคำสั่ง

การจัดโต๊ะ

การเสิร์ฟอาหาร

การดูแลความสะอาด  
ภายในร้าน



# การจำหน่ายอาหารและการเสิร์ฟอาหาร

## การต้อนรับครั้งแรก และความประทับใจเริ่มต้น



# การปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพดี

## วิธีการล้างมือ 7 ขั้นตอน

การล้างมือให้สะอาด ต้องล้างด้วยน้ำและสบู่  
โดยวิธีการ 7 ขั้นตอน ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง  
สลับกันทั้ง 2 ข้าง ดังนี้



“ล้างมือทุกครั้ง  
หยุดยั้งเชื้อโรค”



1. ฝ่ามือถูกัน



2. ฝ่ามือถูหลังมือ  
และนิ้วถูขอกัน



3. ฝ่ามือถูฝ่ามือ  
และนิ้วถูขอกัน



4. หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



7. ถูรอบข้อมือ



6. ปลายนิ้วมือ  
ถูขวางฝ่ามือ



5. ถูนิ้วหัวแม่มือ  
โดยรอบด้วยฝ่ามือ

# 1. ใช้ฝ่ามือถูกัน



## 2. ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ และนิ้วถูซอกนิ้ว



### 3. ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ และนิ้วถูขอกนิ้ว



## 4. ใช้หลังมือถูฝ่ามือ



## 5. ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ



## 6. ใช้ปลายนิ้วถูขางฝ่ามือ



## 7. อูรอบข้อมือ



# เคล็ดลับ รอบรู้ “การเลือกผักสด ผลไม้”



## ผักสด ผลไม้

เป็นอาหารที่มีประโยชน์  
ต่อสุขภาพ โดงให้สารอาหารที่จำเป็นต่อการ  
เจริญเติบโต ช่วงรักษาสมดุลของร่างกาย  
ทำให้ระบบย่อยอาหาร  
และระบบการขับถ่ายดีขึ้น



## อันตราย

ผักสด ผลไม้ อาจก่อให้เกิดโรคต่อร่างกายได้  
ถ้าหากมีการปนเปื้อน

1. เชื้อโรคและพยาธิ
2. สารพิษตกค้าง/สารป้องกันและกำจัดศัตรูพืช
3. การใช้สารเคมีเติมแต่ง (ฟอร์มาลีน บอแรกซ์  
สารฟอกขาว)



# เคล็ดลับ รอบรู้ “การเลือกผักสด ผลไม้”



## การเลือกซื้อ

1. ไม่มีคราบดินหรือคราบขาวของสารพิษกำจัดศัตรูพืช
2. ซื้อผักสดที่มีรูปทรงเป็นร่องก้นแฉะ
3. ซื้อผักสดอ่อนนุ่มหรือผักกางมุ้ง
4. กินผักตามฤดูกาล
5. กินผักพื้นบ้าน
6. ไม่กินผักชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นประจำ



## ล้างน้ำไหล

แช่น้ำนาน 15 นาที จากนั้นเปิดน้ำไหลแรงพอประมาณ คล้ายพัดก ผลไม้ ฎูไปมา ประมาณ 2 นาที

# 1



ลดสารตกค้างได้ 25-63%



# 2

## ผงฟู หรือ เบกกิ้งโซดา (โซเดียมไบคาร์บอเนต)

1/2 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดา 10 ลิตร แช่นาน 15 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด

ลดสารตกค้างได้ 90-95%

## น้ำส้มสายชู

น้ำส้มสายชู 5% 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด

# 3



ลดสารตกค้างได้ 60-84%

สวัสดี

