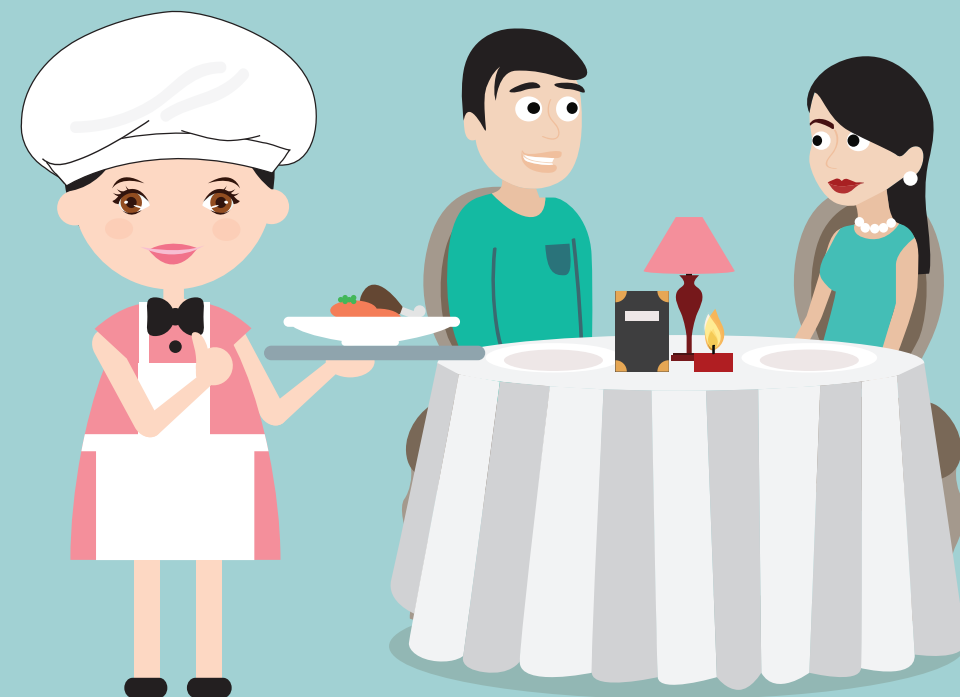


สุขนิสัยที่ดีในการปรุงประกอบและจำหน่ายอาหาร

หลักสำคัญในการเสิร์ฟอาหารต้องไม่ให้อาหารที่สุกแล้วถูกปนเปื้อน โดย



สุขนิสัยที่ดีในการจำหน่ายอาหาร

ปกปิดอาหารไม่ให้เกิดการปนเปื้อน โดยเก็บในตู้ซึ่งด้านหน้าต้องมีบานกระจก



ใช้ทัพพี ช้อน หรือปากคีบตักหรือจับอาหาร

สุขนิสัยที่ดีในการดูแลและรักษาความสะอาดภายในร้าน

หมั่นทำความสะอาด เช็ด ล้าง ห้อยครีว ห้อยรับประทานอาหารอยู่เสมอ



ควรเก็บโต๊ะอาหาร หลังจากลูกค้ารับประทานอาหารเสร็จทันที



ดูแลรักษาความสะอาด ห้องส้วมเสมอ



สุขวิทยาส่วนบุคคล ผู้สัมผัสอาหาร



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ
กรมอนามัย



ผู้สัมผัสอาหาร คือใคร?



สุขวิทยาส่วนบุคคลของผู้สัมผัสอาหาร

ผู้สัมผัสอาหารต้องปฏิบัติตนที่ถูกต้องในเรื่อง

การปฏิบัติตน
ให้มีสุขภาพดี

สุขนิสัยที่ดี
ในการปรุงประกอบ
และจำหน่ายอาหาร

การปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี



1.

อาบน้ำชำระร่างกายทุกวันและสระผม
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และต้องหมั่น
รักษาความสะอาดของมืออยู่เสมอ



2.

รับประทานอาหารที่สุก
สะอาดในปริมาณที่เพียงพอ



3.

เมื่อเจ็บป่วยควรรับปรึกษาแพทย์ และรักษา
ให้หาย และควรมีการตรวจร่างกายประจำปี

สุขนิสัยที่ดีของผู้ปรุง-ผู้เสิร์ฟ และผู้จำหน่ายอาหาร

เตรียมพร้อม
ก่อนเข้าครัวโดย

- แต่งกายให้สะอาด สวมเสื้อ
มีแขน ผูกผ้ากันเปื้อนสีขาว
ใส่หมวกหรือเนกคลุมผม
- ล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียม
ปรุงอาหารทุกครั้ง
- ตัดเล็บให้สั้น และไม่ทาสีเล็บ
- ถ้ามีบาดแผลที่มือต้องรับ
รักษาและปิดพลาสเตอร์
ให้มิดชิด

1.

ระหว่างการ
เตรียม-ปรุงอาหาร

- กำบเหน็ดสูงจากพื้น
อย่างน้อย 60 ซม.
- ใช้ผ้าสะอาดปิดปากจาก
ทุกครั้ง เมื่อไอ จาม
- ชิมอาหารในขณะปรุง
ต้องตักใส่ถ้วยหรือช้อนชิม
ต่างหาก
- ล้างอาหารดิบก่อนปรุง
และปรุงอาหารให้สุก
ทั่วถึงเสมอ

2.



ข้อกำหนดด้านกฎหมายสาธารณสุข

ผู้ประกอบการและผู้สัมผัสอาหารต้องผ่านการอบรม
ตามหลักสูตรการสุขาภิบาลอาหาร จากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
หรือหน่วยงานจัดการอบรมตามที่กฎหมายสาธารณสุขกำหนด

ผู้สัมผัสอาหาร

อาจแพร่โรคไปสู่ผู้บริโภคได้โดย

1

เป็นพาหะของโรค หมายถึง เป็นผู้ที่มีเชื้อโรคอยู่ในตัว
แต่ไม่แสดงอาการ

2

เป็นโรคซึ่งสามารถติดต่อได้ทางมือ น้ำมูก น้ำลาย เช่น

- โรคอุจจาระร่วง บิด ไทฟอยด์ เชื้อโรคอาจติดไปกับมือของ
ผู้สัมผัสอาหารได้ หากล้างมือไม่สะอาด
- โรคหวัด วัณโรค ซึ่งเป็นโรคติดต่อโดยน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย
เมื่อพูดคุยหรือไอจามรดอาหารจะทำให้เชื้อโรคกระจายลงสู่อาหารได้

3

ทางบาดแผล ผู้สัมผัสอาหารเป็นแผล ฝี หนอง เชื้อโรค
อาจปนเปื้อนในอาหารระหว่างการเตรียม-ปรุงได้