การจัดการสุขาภิบาลน้ำบริโภค ในครัววัดและครัวผู้สูงอายุ

สุขอนามัยส่วนบุคคล
- ใช้แก้วน้ำส่วนตัว
- ล้างทำความสะอาดแก้วน้ำทุกวัน

แหล่งน้ำบริโภค
- มีภาชนะสำหรับกักเก็บน้ำให้เพียงพอตลอดทั้งปี
- ต้องปิดฝาภาชนะกักเก็บน้ำ
- ล้างทำความสะอาดภาชนะกักเก็บน้ำทุก 6 เดือน
- ภาชนะบรรจุน้ำ (คลูเลอร์ เหยือก ถังน้ำ) ควรดูแลทำความสะอาดทุกวัน

การล้างทำความสะอาดตู้น้ำดื่ม
- ปิดสวิตซ์ ถอดปลั๊ก
- ระบายน้ำที่ค้างในตู้ออก
- เอาถาดพลาสติกในช่องคว่ำน้ำออกไปทำความสะอาด
- เทน้ำร้อนลงในช่องคว่ำถัง ทิ้งไว้ 2-3 นาที ขัดด้วยฟองน้ำ ระบายน้ำทิ้ง (ทำแบบนี้ 2 รอบ)

หมายเหตุ: บริเวณที่ตั้งถัง ต้องสะอาดและไม่มีน้ำขังเฉอะแฉะ

พิมพ์ครั้งที่ 1/2562 จำนวน 7,500 แผ่น พิมพ์ที่บริษัท เอ็นซี คอนเซ็ปต์ จำกัด

กรณีน้ำบรรจุขวดปิดสนิท
- มีฉลาก อย. และดูวันหมดอายุของภาชนะบรรจุน้ำ โปรดสังเกตตัวอักษร “EXP:.....”
- เก็บวางขวดน้ำดื่มในที่ไม่ถูกแสงแดดเป็นเวลานาน และไม่วางใกล้สารเคมีหรือวัตถุอันตรายหรือผงซักฟอก
- วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 30 เซนติเมตร

การล้างเครื่องกรองน้ำดื่ม

1. การล้างสารกรองคาร์บอน (ควรล้าง 1 ครั้ง/เดือน)
ล้างย้อนกลับระบบ โดยการปิดลิ้นทางของน้ำที่ใช้กรองปกติ แล้วเปิดลิ้นทางเข้าของน้ำให้ผ่านเข้าทางด้านล่างของท่อบรรจุสารกรองคาร์บอน แล้วปล่อยน้ำที่ล้างย้อนกลับไหลทิ้ง จนกระทั่งได้น้ำใส

2. การล้างสารกรองเรซิ่น (ควรล้าง 1 ครั้ง/เดือน)
ใช้เกลือแกง 200 กรัม ผสมน้ำประปา 1 ลิตร แล้วนำมาเทให้ไหลผ่านสารกรองเรซิ่นแช่ทิ้งไว้ 1 ชม. จากนั้นปล่อยน้ำไหลผ่านเครื่องกรอง จนได้น้ำที่มีรสจืด

3. การล้างไส้กรองเซรามิก (ควรล้าง 1 ครั้ง/เดือน)
ถอดไส้กรองเซรามิกออกมาทำความสะอาด โดยใช้แปรงสีฟันขัดทำความสะอาดไปในทิศทางเดียวกัน ขณะขัดให้เปิดน้ำประปาไหลผ่านด้วย

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

การจัดการครัว: บ้าน วัด

การจัดการสุขาภิบาลอาหาร ในครัววัดและครัวผู้สูงอายุ

ครัววัด

- **สถานที่เตรียมปรุงอาหาร พื้น ผนัง เพดาน** ต้องบำรุงรักษาให้สะอาดอยู่เสมอ และควรทำความสะอาดอย่างน้อยอาทิตย์ละ 1 ครั้ง มีแสงสว่างเพียงพอ
- **โต๊ะเตรียมปรุงอาหาร** สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร และจัดของให้เป็นระเบียบ ไม่มีการสะสมของที่ไม่ได้ใช้แล้ว และไม่เก็บสารเคมี
- **โรงครัวในวัด** ควรมีมาตรการป้องกันสัตว์เลี้ยง และแมลงนำโรค เช่น ใช้ตาข่ายปิดช่องลม

ภาชนะ อุปกรณ์และเครื่องใช้อื่นๆ

- การล้างภาชนะให้สะอาดควรสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร และอุปกรณ์การล้าง เช่น ฟองน้ำ ใยขัด ต้องสะอาด อยู่ในสภาพดี
- มีการกำจัดเศษอาหาร ก่อนล้างด้วยน้ำยาทำความสะอาด และล้างด้วยน้ำไหลให้สะอาด 2 ครั้ง
- การเก็บภาชนะอุปกรณ์ควรสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร คว่ำภาชนะ และไม่ควรเช็ดด้วยผ้า ควรปล่อยให้แห้งเอง

- ควรเก็บอาหารแห้งในตู้หรือตะกร้าที่มิดชิดป้องกันแมลงวัน แมลงสาบ และหนู อาหารปรุงสุกควรมีการปกปิดเพื่อป้องกันสัตว์และแมลงนำโรค

- ใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อฉันภัตตาหารร่วมกัน

- แม่ครัวหรือผู้ปรุงควรมีสุขนิสัยที่ดี โดยขณะปรุงอาหารควรสวมเสื้อที่มีแขน ผ้ากันเปื้อน และหมวกคลุมผม ใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น ทัพพี ที่คีบ หยิบจับอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว กรณีมีบาดแผลให้ติดพลาสเตอร์ชนิดกันน้ำ

- ควรมีระบบการกำจัดขยะ และเศษอาหารในโรงครัว ใช้ถังขยะแยกประเภท ไม่รั่วซึม มีฝาปิด

- **ควรมีการบำบัด/ปรับปรุงคุณภาพน้ำทิ้ง ก่อนปล่อยลงสู่รางระบายน้ำ หรือแหล่งน้ำสาธารณะ**

ครัวผู้สูงอายุ

- พื้นที่ทางเดินครัวควรมีความกว้างอย่างน้อย 1.5 เมตร (รถเข็นหรือรถวีลแชร์สามารถกลับรถได้) และมีแสงสว่างเพียงพอ

- **พื้นครัว** แข็งแรง ไม่ดูดซับน้ำ ไม่ลื่น ทำความสะอาดง่าย และไม่มีพื้นต่างระดับในครัว รวมทั้งจัดของให้เป็นระเบียบ ไม่มีการสะสมของที่ไม่ได้ใช้แล้ว

- โต๊ะ เตา ตู้เย็น หรือลิ้นชักในห้องครัว ควรอยู่ในตำแหน่งและระดับที่เหมาะสม ไม่ควรอยู่ในมุม

- **ภาชนะอุปกรณ์** ต้องสะอาด เก็บเป็นสัดส่วน และสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร หรือเก็บในบริเวณที่ป้องกันฝุ่นและสัตว์แมลงนำโรคได้
- **การล้างภาชนะ** ล้างด้วยน้ำยาทำความสะอาด ตามด้วยน้ำไหลให้สะอาด 2 ครั้ง และอยู่ในตำแหน่งและระดับที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
- **เครื่องปรุงรส** มีฉลาก อย. ไม่หมดอายุ หยิบจับได้สะดวก และไม่มีสารเคมี เช่น ยาฆ่าแมลง ผงชักฟอก อยู่ที่เดียวกับบริเวณปรุงอาหาร

สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข