

ในช่วงฤดูร้อนของทุกปี มักจะมีการระบาดของโรคอุจจาระร่วง ซึ่งอาจเกิดได้จากเชื้ออหิวาต์ บิด ไทฟอยด์ต่าง ๆ เพื่อป้องกันโรคนี้ จึงควรทราบถึงวิธีการป้องกันทางสุขาภิบาลอาหาร โดยเฉพาะในเรื่องของอาหาร น้ำดื่ม และน้ำแข็ง ดังนี้

### อาหาร

1. ควรเลือกรับประทานอาหารปรุงสำเร็จ ที่มีการปกปิด



2. ควรเลือกรับประทานอาหารร้อน ปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ

3. อาหารที่เหลือเก็บจากมือก่อนเมื่อนำมาบริโภคจะต้องอุ่นให้ร้อนก่อนเสมอ



4. ควรล้างมือก่อนรับประทานอาหารหรือหลังจากออกจากห้องส้วมทุกครั้ง

### น้ำดื่ม

ดื่มน้ำที่สะอาด ซึ่งสามารถปรับปรุงคุณภาพน้ำโดยวิธีการต้มเพื่อทำลายจุลินทรีย์ในน้ำ ต้มน้ำให้เดือดโดยใช้อุณหภูมิ 100°C นาน 5 นาที การเก็บน้ำดื่ม ควรเก็บในภาชนะที่ปกปิด มีทางน้ำรินเทออกโดยเฉพาะ เช่น กาน้ำ คุลเลอร์ หรือขวดน้ำที่มีฝาเปิดและตั้งสูงจากพื้น



### น้ำแข็ง



ในการเลือกบริโภคน้ำแข็ง ควรระมัดระวัง เนื่องจากความเย็นของน้ำแข็ง ไม่สามารถทำให้เชื้อโรคตายได้ เพียงแต่หยุดการเจริญเติบโตเท่านั้น ดังนั้น น้ำแข็งจึงเป็นสื่อและพาหะนำโรคทางเดินอาหาร เช่นเดียวกับน้ำดื่ม จึงควรบริโภคน้ำแข็งที่สะอาด โดยพิจารณา ดังนี้

1. เลือกรับประทานน้ำแข็งที่ผลิตสำหรับบริโภคเท่านั้น เช่น น้ำแข็งหลอด (ที่เรียกกันว่าน้ำแข็งยูนิท)



2. มีการเก็บน้ำแข็งในถังที่มีการปกปิด และมีอุปกรณ์ด้ามยาวสำหรับตักหรือตักโดยเฉพาะ ไม่ใช้มือในการหยิบ ตักน้ำแข็ง

3. ไม่มีอาหารหรือสิ่งอื่นแช่ปนในน้ำแข็งที่ใช้บริโภค



## ผงปูนคลอรีน

ผงปูนคลอรีน เป็นสารเคมีที่มีประสิทธิภาพ ในการทำลายเชื้อโรคได้หลายชนิด เช่น เชื้ออหิวาต์ เชื้อไทฟอยด์ เชื้อบิด และอื่นๆ นำมาใช้ในกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป็นการฆ่าเชื้อโรคได้ ดังนี้

### 1. ฆ่าเชื้อโรคในน้ำดื่ม

- ใช้สารส้มจำนวนประมาณ 2 ช้อนชาต่อน้ำ 20 ลิตร (1 पीब) แกว่งกวนน้ำเพื่อให้ตกตะกอน
- ผสมผงปูนคลอรีน ½ ช้อนชา ในน้ำ 10 पीब และทิ้งไว้นาน 30 นาที ก่อนดื่ม

### 2. ฆ่าเชื้อโรคในผักสด - ผลไม้

- ผสมปูนคลอรีน ½ ในน้ำ 1 पीब แช่นาน 10 นาที



### 3. ฆ่าเชื้อโรคในภาชนะอุปกรณ์

- ผสมผงปูนคลอรีน 1 ช้อนชา ในน้ำ 1 पीब แช่นาน 2 นาที



### 4. ฆ่าเชื้อโรคในพื้นที่ตลาดและอาคารต่าง ๆ

- ใช้ผลปูนคลอรีน 1 ช้อนชา ต่อน้ำ 1 पीब ราดพื้นที่ที่ต้องการฆ่าเชื้อโรค

## วิธีการใช้ผงปูนคลอรีน

1. นำเอาผงปูนคลอรีนตามจำนวนที่กำหนด ละลายน้ำเพียงเล็กน้อยในถ้วยแก้ว
2. ใช้ช้อนคนให้เข้ากัน แล้วตั้งทิ้งไว้ให้ตกตะกอน
3. เทหรือรินเอาแต่ส่วนที่ใสไปผสมกับน้ำที่ต้องการ ฆ่าเชื้อโรคตามอัตราส่วนที่กำหนดในแต่ละกิจกรรม

## การเก็บผงปูนคลอรีน

เนื่องจากผงปูนคลอรีนเสื่อมสภาพได้ง่ายจึงควรเก็บไว้ในที่เย็น ไม่อับชื้น ไม่ถูกแสงแดด จะต้องปิดฝาภาชนะที่เก็บให้แน่นเสมอ

## การรักษาขั้นต้นของผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วง โดยใช้ผงน้ำตาลเกลือแร่ หรือ โอ.อาร์.เอส

เมื่อป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงอย่างแรงจะทำให้เกิดการสูญเสียน้ำ ซึ่งอาจทำให้ช็อคได้ เราสามารถป้องกันขั้นต้นได้โดยการรับประทานผงน้ำตาลเกลือแร่หรือ O.R.S.

## วิธีใช้

เทผงยาทั้งซองละลายในน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 750 มล. (1 ขวดสุรากลมหรือขวดน้ำปลา) จะได้สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ใช้ดื่มมาก ๆ เมื่อเริ่มมีอาการท้องร่วง ถ้าถ่ายบ่อย ๆ ให้ดื่มบ่อยขึ้น ถ้าอาเจียนด้วยให้ดื่มทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง

(ผงน้ำตาลเกลือแร่สามารถหาซื้อได้ตามร้านค้าและร้านขายยา)

# การสุขาภิบาลอาหาร เพื่อ การป้องกันโรคอุจจาระร่วง



ผลิต / เผยแพร่โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 056 - 219888 ต่อ 5200, 9801

ในช่วงฤดูร้อนของทุกปี มักจะมีการระบาดของโรคอุจจาระร่วง ซึ่งอาจเกิดได้จากเชื้ออหิวาต์ บิด ไทฟอยด์ต่าง ๆ เพื่อป้องกันโรคนี้ จึงควรทราบถึงวิธีการป้องกันทางสุขาภิบาลอาหาร โดยเฉพาะในเรื่องของอาหาร น้ำดื่ม และน้ำแข็ง ดังนี้

## อาหาร

1. ควรเลือกรับประทานอาหารปรุงสำเร็จ ที่มีการปกปิด



2. ควรเลือกรับประทานอาหารร้อน ปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ

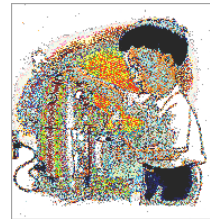
3. อาหารที่เหลือเก็บจากมือก่อนเมื่อนำมาบริโภคจะต้องอุ่นให้ร้อนก่อนเสมอ



4. ควรล้างมือก่อนรับประทานอาหารหรือหลังจากออกจากห้องส้วมทุกครั้ง

## น้ำดื่ม

ดื่มน้ำที่สะอาด ซึ่งสามารถปรับปรุงคุณภาพน้ำโดยวิธีการต้มเพื่อทำลายจุลินทรีย์ในน้ำ ต้มน้ำให้เดือดโดยใช้อุณหภูมิ 100°C นาน 5 นาที การเก็บน้ำดื่ม ควรเก็บในภาชนะที่ปกปิด มีทางน้ำรินเทออกโดยเฉพาะ เช่น กาน้ำ कुลเลอร์ หรือขวดน้ำที่มีฝาเปิดและตั้งสูงจากพื้น



## น้ำแข็ง



ในการเลือกบริโภคน้ำแข็ง ควรระมัดระวัง เนื่องจากความเย็นของน้ำแข็ง ไม่สามารถทำให้เชื้อโรคตายได้ เพียงแต่หยุดการเจริญเติบโตเท่านั้น ดังนั้น น้ำแข็งจึงเป็นสื่อและพาหะนำโรคทางเดินอาหาร เช่นเดียวกับน้ำดื่ม จึงควรบริโภคน้ำแข็งที่สะอาด โดยพิจารณา ดังนี้

1. เลือกบริโภคน้ำแข็งที่ผลิตสำหรับบริโภคเท่านั้น เช่น น้ำแข็งหลอด (ที่เรียกกันว่าน้ำแข็งยูนิท)



2. มีการเก็บน้ำแข็งในถังที่มีการปกปิด และมีอุปกรณ์ด้ามยาวสำหรับตักหรือตักโดยเฉพาะ ไม่ใช้มือในการหยิบ ตักน้ำแข็ง
3. ไม่มีอาหารหรือสิ่งอื่นแช่ปนในน้ำแข็งที่ใช้บริโภค





## ผงปูนคลอรีน

ผงปูนคลอรีน เป็นสารเคมีที่มีประสิทธิภาพ ในการทำลายเชื้อโรคได้หลายชนิด เช่น เชื้ออหิวาต์ เชื้อไทฟอยด์ เชื้อบิด และอื่นๆ นำมาใช้ในกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป็นการฆ่าเชื้อโรคได้ ดังนี้

### 1. ฆ่าเชื้อโรคในน้ำดื่ม

- ใช้สารส้มจำนวนประมาณ 2 ช้อนชาต่อน้ำ 20 ลิตร (1 पीब) แกว่งกวนน้ำเพื่อให้ตกตะกอน
- ผสมผงปูนคลอรีน ½ ช้อนชา ในน้ำ 10 पीब และทิ้งไว้นาน 30 นาที ก่อนดื่ม

### 2. ฆ่าเชื้อโรคในผักสด - ผลไม้

- ผสมปูนคลอรีน ½ ในน้ำ 1 पीब แช่นาน 10 นาที



### 3. ฆ่าเชื้อโรคในภาชนะอุปกรณ์

- ผสมผงปูนคลอรีน 1 ช้อนชา ในน้ำ 1 पीब แช่นาน 2 นาที



### 4. ฆ่าเชื้อโรคในพื้นที่ตลาดและอาคารต่าง ๆ

- ใช้ผลปูนคลอรีน 1 ช้อนชา ต่อน้ำ 1 पीब ราดพื้นที่ที่ต้องการฆ่าเชื้อโรค

## วิธีการใช้ผงปูนคลอรีน

1. นำเอาผงปูนคลอรีนตามจำนวนที่กำหนด ละลายน้ำเพียงเล็กน้อยในถ้วยแก้ว
2. ใช้ช้อนคนให้เข้ากัน แล้วตั้งทิ้งไว้ให้ตกตะกอน
3. เทหรือรินเอาแต่ส่วนที่ใสไปผสมกับน้ำที่ต้องการ ฆ่าเชื้อโรคตามอัตราส่วนที่กำหนดในแต่ละกิจกรรม

## การเก็บผงปูนคลอรีน

เนื่องจากผงปูนคลอรีนเสื่อมสภาพได้ง่ายจึงควรเก็บไว้ในที่เย็น ไม่อับชื้น ไม่ถูกแสงแดด จะต้องปิดฝาภาชนะที่เก็บให้แน่นเสมอ

## การรักษาขั้นต้นของผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วง โดยใช้ผงน้ำตาลเกลือแร่ หรือ โอ.อาร์.เอส

เมื่อป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วงอย่างแรงจะทำให้เกิดการสูญเสียน้ำ ซึ่งอาจทำให้ช็อคได้ เราสามารถป้องกันขั้นต้นได้โดยการรับประทานผงน้ำตาลเกลือแร่หรือ O.R.S.

## วิธีใช้

เทผงยาทั้งซองละลายในน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 750 มล. (1 ขวดสุรากลมหรือขวดน้ำปลา) จะได้สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ใช้ดื่มมากๆ เมื่อเริ่มมีอาการท้องร่วง ถ้าถ่ายบ่อย ๆ ให้ดื่มบ่อยขึ้น ถ้าอาเจียนด้วยให้ดื่มทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง

(ผงน้ำตาลเกลือแร่สามารถหาซื้อได้ตามร้านค้าและร้านขายยา)

# การสุขาภิบาลอาหาร เพื่อ การป้องกันโรคอุจจาระร่วง



ผลิต / เผยแพร่โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 056 - 219888 ต่อ 5200, 9801